

CULEGERE DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS

VOL. I

LUCRAREA MINȚII DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS

Culegere din învățăturile Sfinților Părinți
și din îndrumările oamenilor încercați,
care au pus rugăciunea în lucrare.

Reîntregirea

Alba Iulia
2000

SĂ SE ÎNDREPTEZE RUGĂCIUNEA MEA, CA TĂMÂIA ÎNAINTEA TA!

În momentele sfinte, când lumina blândă a serii pătrunde tainic prin vitralii în biserici, învăluindu-ne într-o atmosferă de taină și har, sufletul ni se îndreaptă către Dumnezeu, folosindu-se de cuvintele Proorocului David: “Să se îndrepteze rugăciunea mea, ca tămâia înaintea Ta...” (Ps. 140, 2).

Întrebarea este de ce cerem să se îndrepteze rugăciunea noastră către Dumnezeu, știind că prin definiție rugăciunea este “plugăria sufletului”; este, după însușirea ei, “însoțirea și unirea omului și a lui Dumnezeu, iar după lucrare susținătoarea lumii”; s-ar putea atunci îndrepta ea și în altă parte?

Da! Rugăciunea s-ar putea, de proastă calitate fiind, să nu se îndrepteze înspre cer, ca tămâia bine mirositoare, ci să rămână fără putere, neroditoare și moartă; ba, în cel mai nefericit caz, să se prefacă în păcat.

De aceea avem nevoie de o călăuză, care să ne învețe cum să ne rugăm și în ce stare trebuie să fim cu sufletul și cu trupul pentru a face o rugăciune bună. “Când pornești să te înfățișezi înaintea Domnului, spune Sfântul Ioan Scărarul, să-ți fie haina sufletului țesută întreagă din firele nepomenirii răului”; sau în alt loc același sfânt părinte zice: “toți cei ce se duc la Împăratul ca să primească iertarea datoriilor, au nevoie de o zdrobire a inimii negrăită...”

Însăși rugăciunea trebuie să aibă anumite calități pentru a fi primită de Dumnezeu și nu cumva în locul miresmei celei plăcute a credinței și dragostei, să răspândească în jur putoarea mândriei, răutății și iubirii de avuție. “Îndulcesc bucatele undelemnului și sarea; înaripează rugăciunea smerenia și lacrima”.

Este o realitate faptul că noi nu știm să ne rugăm (Romani 8, 26), că de obicei rugăciunile noastre sunt lumești și necurate, că în ele

sunt amestecate dorințe trupești a căror împlinire ne-ar aduce vătămare. Rugăciunile noastre chiar în forma lor curată, în cea mai mare parte sunt slabe, lipsite de viață și prin urmare și fără efect.

Cum pot deveni rugăciunile noastre puternice și pline de viață? Cum se poate reaprinde focul în cădelnița sufletului nostru și cum suflarea de sus a harului dumnezeiesc menține aprins acest foc? Toate aceste lucruri încercă să ni le deslușească lucrarea de față, pe care o reedităm în două volume, și e numită Sbornic.

Culegere bogată de texte, alcătuită prin anii 1936 de egumenul Hariton, ne aduce în față mulțime de părinți trăitori ai rugăciunii din mediul slav, dar nu lipsesc nici nevoitori celebri din spațiul românesc, cum ar fi Sfântul Paisie de la Neamț sau Cuviosul Vasile de la Poiana Mărului.

În centrul preocupărilor fiind mai ales rugăciunea atât de cunoscută: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”, precum și diferite tehnici ale practicării ei, le dăm o șansă și celor ce sunt ispitiți să pășească pe lângă adevăr, apelând la diferite sisteme necreștine orientale, în mod special la yoga.

*Nădăjduim ca alături de **Pateric și Limonar, Sbornicul** să fie o desfătare sufletească pentru toți cei care doresc să se ridice mai presus de nimicnicia clipei de față.*

† ANDREI
Arhiepiscopul Alba Iuliei

CÂTEVA CUVINTE ALE ALCĂTUITORULUI ACESTEI CULEGERI

“Ce este rugăciunea? În ce anume stă ființa ei cea adevărată? Cum o putem învăța? De ce fel de simțire e încercat duhul creștinului care se roagă cu smerenie?

Întrebări de felul acestora ar trebui să fie îndeletnicirea neîntreruptă pentru mintea și inima omului credincios, fiindcă în vremea rugăciunii omul stă de vorbă cu Dumnezeu, intră într-o legătură harică cu El, și trăiește întru Domnul. Atât Sfinții Părinți, cât și dascălii Bisericii, ne răspund la toate aceste întrebări prin cuvinte întemeiate pe o luminare a harului; pe aceasta ei au dobândit-o ca pe un rod al rugăciunii, la care pot ajunge, deopotrivă, atât omul simplu, cât și cel înțelept” (Ep. Nicom.).

“Creștinul nu trebuie să uite vreodată, că îi este de trebuință să se unească în întreaga lui ființă, cu Domnul și Mântuitorul Hristos. Noi trebuie, într-adevăr, să-I facem loc, pentru ca El să se sălășluiască în mintea și inima noastră, iar pentru o astfel de unire cu Domnul, cel mai bun și mai plin de nădejde mijloc, după împărtășirea cea cu Trupul și cu Sângele Lui, este Rugăciunea lui Iisus făcută cu mintea.

Dar oare Rugăciunea lui Iisus este poruncită și mirenilor? Fără îndoială; este de nelipsit, pentru că, după cum s-a spus mai sus, tot creștinul trebuie să se unească în inima lui cu Domnul, iar către această unire, Rugăciunea lui Iisus este mijlocul cel mai desăvârșit” (Ep. Iustin).

Iar călugărul, din chiar clipa, în care este tuns în monahism, odată cu înmânarea metaniilor, - care se numesc și sabie duhovnicească -, primește, ca pe o moștenire, Rugăciunea lui Iisus, pe care e dator să o săvârșească necurmat, ziua și noaptea.

Din clipa în care am pășit în mănăstire, am fost prins de o râvnă pentru această moștenire călugărească, și am avut povață

în lucrarea ei de la starețul meu A., care-mi dezlega toate nedeslășirile întâlnite în săvârșirea rugăciunii. Dar, după moartea starețului, pentru a-mi lămuri aceste nedumeriri, m-am aflat nevoit să cercetez scrierile Părinților celor prea plini de dumnezeiască înțelepciune. Din acestea culegând eu cele mai de miez învățături în legătură cu Rugăciunea lui Iisus, le-am trecut în scris pe toate într-un caiet și, în acest chip cu timpul, mi-am aflat alcătuită cu timpul o culegere despre rugăciune.

Cuprinsul culegerii a crescut an de an, și de aceia nu este așezat într-o orânduire prea riguroasă, nici potrivit desfășurării subiectelor; culegerea nu mi-a slujit până acum doar mie, ca un îndreptar.

Acum însă mi-a venit gândul să-mi tipăresc culegerea sau dreptarul rugăciunii, în nădejdea că, va fi poate, de ajutor vreunuia dintre aceia care își caută povătuitor pentru desăvârșirea vieții celei dinlăuntru, duhovnicești; de asemeni, bă sfaturile înțelepte, ale Sfinților Părinți ca și ale nevoitorilor din vremea noastră, pe care le-am strâns în această culegere, îi vor înlesni în bunele lor năzuințe.

În această culegere se întâlnesc lucruri care se repetă; aceasta s-a întâmplat din dorința mea adâncă de a întipări cât mai puternic în minte ceea ce este scris. Tot ce mi s-a predat dintr-o încredințare pornită din inimă, trebuie să afle la noi cea mai vie luare aminte. De asemenea lucrare cu atât mai mult avem nevoie, cu cât pretutindeni ni se descoperă sărăcia ce mai cumplită în sângele de pe tărâmul vieții duhovnicești.

Astfel, scopul tipăririi culegerii noastre este să lămurim, prin felurite mijloace și prin numeroase repetări, tocmai metoda de propășire în Rugăciunea lui Iisus, să arătăm cât de mare trebuință este de această rugăciune în lucrarea duhovnicească, de slujire a lui Dumnezeu. Într-un cuvânt să amintim atât monahilor, cât și tuturor celorlalți râvnitori despre însemnătatea mântuirii sufletului, despre învățătura cea veche a Părinților în lucrarea minții, și despre lupta cu patimile, și aceasta cu atât mai mult cu cât astăzi, după cuvintele Ep. Ignatie, "oamenii au de cele mai multe ori, o părere foarte nelămurită și neîntemeiată despre Rugăciunea lui Iisus. și unii, ce se cred cu darul înțelegerii duhovnicești, fiind socotiți astfel

și de mulți dintre prietenii lor, se tem totuși de această rugăciune ca de o boală molipsitoare, vorbind de "înșelarea" cea care ar călători ca o nedespărțită tovarășe cu toți cei ce se îndeletnicesc cu Rugăciunea lui Iisus. În chipul acesta, ei înșiși se abat de la ea, ba îi mai învață și pe alții să fugă de această lucrare mântuitoare". Mai departe Ep. Ignatie adaugă: "Născocitorul unei astfel de învățături, după părerea mea nu este decât diavolul, care urăște numele Domnului nostru Iisus Hristos, ca Unul, care sfărâmă puterea lui întreagă; el se cutremură într-adevăr de acest Nume atotputernic, și de aceea îl clevește față de creștinii cei mulți, pentru ca ei să lepede urma de foc, înspăimântătoare pentru cel vrăjmaș, și mântuitoare pentru cei ce cred în Adevăr.

De acest lucru a fost îndemnat cel ce a alcătuit cartea de față, să adune toate învățăturile de trebuință, pentru lămurirea acestei lucrări duhovnicești, precum și a tuturor acelor nedumeriri, care-i întâmpină pe cei ce călătoresc pe calea aceasta. Cât despre cugetător, care nici măcar să cugete nu coutează, că el s-ar putea numi pe sine un om "care săvârșește rugăciunea minții", și-a luat totuși îndrăzneala să scoată din comorile Sfinților Părinți sfaturile lor pline de înțelepciune dumnezeiască despre neîncetata rugăciune, sfaturile ce sunt de trebuință, precum e aerul pentru a noastră răsufflare, nouă tuturor ce avem râvnă deplină pentru mântuire.

În culegerea de față, privitoare la lucrarea minții în rugăciune, au intrat aproape patru sute de cuvinte luate de la Sf. Părinți și de la nevoitori din zilele noastre și, în afară de aceasta, învățături întregi luate de la cugetători prea încercați în lucrarea rugăciunii cum sunt: Sfințitul Dimitrie al Rostavului, Arhimandritul Paisie Veliciovski, Starețul Schimonah Vasile, precum și de alți lucrători ai Sfintei Rugăciuni a lui Iisus.

La sfârșitul acestei cărți este pusă sub luarea aminte a cititorului, o înșirare de titluri sub care am aflat cuvintele Părinților cuprinse aici, cu arătarea autorilor și a cărților de unde au fost împrumutate aceste cuvinte, și cu trimiteri la paginile culegerii de față.

Valaam, 27 iulie 1936

Igumenul Hariton



.

CULEGERE
DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS

LUCRAREA MINȚII

PARTEA I

DESPRE RUGĂCIUNEA OMULUI CARE S-A ÎNSINGURAT ÎN CĂMARA INIMII SALE, ÎNVĂȚÂNDU-SE ȘI RUGÂNDU-SE ÎN TAINĂ

Cuvânt înainte

Printre dvs. se află mulți, care nu știu în ce anume stă lucrarea cea lăuntrică a omului cugetător de Dumnezeu precum nu înțeleg nici ce este cugetarea de Dumnezeu. Aceștia nu știu nimic despre rugăciunea ce se face cu mintea, socotind că se cuvine să ne rugăm numai cu acele rugăciuni care se află scrise în cărțile bisericești. Cât despre tainica vorbire pe care o săvârșește omul cu Dumnezeu în adâncul inimii sale și despre foloasele care decurg dintr-însa, aceștia, câtuși de puțin nu le cunosc și nici n-au gustat această dulceață duhovnicească. *Precum este un orb din naștere care doar aude despre lumina soarelui, dar nu știe ce anume este această lumină, asemenea sunt și cei care numai aud despre învățăturile cele cugetătoare de Dumnezeu și despre rugăciune, dar de înțeles nu le înțeleg.* Din pricina grosimii simțirii lor, ei se lipsesc de multe bunătăți duhovnicești și rămân în urmă pe calea acestor fapte bune, care duc spre o stare desăvârșită, bineplăcută lui Dumnezeu. De aceea, spre îndrumarea celor simpli, înfățișăm aici câteva lămuriri despre învățătura lăuntrică și despre rugăciunea cea cugetătoare de Dumnezeu, pentru ca doritorul unor asemenea lucruri să înceapă, cu ajutorul Celui Prea Înalt, să le învețe, fie câtuși de puțin.

Învățătura duhovnicească a omului celui dinlăuntru începe cu următoarele cuvinte ale lui Hristos: *“Tu însă, când te rogi, intră în cămara ta și închizând ușa ta, roagă-te Tatălui tău Celui într-ascuns”* (Mat. VI, 6).

CAPITOLUL I

DESPRE ÎNDOITUL ÎNȚELES AL OMULUI, AL ÎNVĂȚĂTURII, AL RUGĂCIUNII ȘI AL CĂMĂRII

Omul este o doime: cel din afară și cel lăuntric, al trupului și al duhului. Cel din afară este văzut, trupesc, iar cel lăuntric este nevăzut, duhovnicesc sau potrivit cuvântului Apostolului Petru: *“omul cel ascuns al inimii, întru nestricăcioasă podoabă a duhului blând și liniștit”* (I Petru 3, 4). Și Sfântul Pavel lămurește îndoita fire omenească, spunând: *“cu toate că omul nostru cel dinafară se strică, omul nostru cel dinlăuntru se înnoiește zi de zi”* (II Cor. 4,16). Aici Apostolul vorbește lămurit despre omul cel dinafară și cel dinlăuntru. Astfel, omul cel dinafară se întocmește din mai multe mădulare, pe câtă vreme cel lăuntric ajunge la desăvârșire prin minte, prin luarea aminte la sine, prin frica lui Dumnezeu și prin darul Domnului. Faptele omului cel dinafară sunt văzute, iar cele ale celui dinlăuntru rămân nevăzute; potrivit Psalmistului: *“o prăpastie este lăuntru și inima omului!”* (Psalm 63, 7). Tot astfel vorbește și Apostolul: *“cine dintre oameni știe ale omului, fără numai duhul omului care este întru el?”* (I Cor. 2,11). Singur doar Cea ce ispitește inima și rărunchii, cunoaște toate tainele omului lăuntric.

De aceea și învățătura este o doime; cea dinafară și cea lăuntrică întru cugetarea de Dumnezeu; de afară în înfloriturile meșteșugului vorbirii, dinlăuntru în rugăciuni; dinafară în minte ascuțită, dinlăuntru în focul duhului; de afară în lucrări iscusite ale frumuseții, dinlăuntru în privirea celor nevăzute; de afară cunoștința care îngâmfbă (I Cor. 8, 1), pe când dinlăuntru cea care se smerește; într-adevăr,

cunoștința cea dinafară este iscoditoare, vrând să afle toate, pe când cea lăuntrică ia aminte de sine și nimic altceva nu dorește, decât să-L cunoască pe Dumnezeu, Căruia poate să-I spună ca David: *“Ție inima mea pururea ți-a vorbit; pentru Tine căuta-tu-te-a fața mea; fața Ta, Doamne neîncetat o caut”* {Psalm 26, 13}. și apoi: *“precum cerboaica dorește apa izvoarelor, tot așa Te dorește sufletul meu pe Tine, Dumnezeule!”* (Psalm 41,1).

Rugăciunea de asemenea este o doime - dinafară și lăuntrică; cea care se face la arătare și cea care se face în taină; cea care se săvârșește în adunare și cea care se rostește în singurătate; rugăciunea făcută ca o îndatorire și rugăciunea săvârșită de bunăvoie. Cea care este îndeplinită ca o rânduială și se va face în chip văzut, după tipicul bisericesc, rugăciunea cea obștească își are timpurile ei: miezonoptica, utrenia, ceasurile, liturghia, vecernia și pavecernița, rugăciuni la care oamenii sunt chemați de sunetul clopotelor, fiindcă ei trebuie să le ducă în fiecare zi Împăratului Ceresc, ca pe o cuvenită danie. Pe când rugăciunea care se face în taină, de bunăvoie, se săvârșește uneori fără să aibe nevoie de o vreme anumită, ci după voia fecăruia, fără nici un fel de chemare, ci numai din imboldul duhului însuși. Cea dintâi, adică rugăciunea bisericească, cuprinde un anumit număr de psalmi, de tropare, de canoane și de alte cântări și de lucrări preoțești, pe când cealaltă (cea tainică, cea de bunăvoie), așa cum nu ține seamă de o vreme anumită, tot așa nu-și hotărăște nici numărul rugăciunilor, ci fiecare se roagă atât cât vrea, uneori mai puțin, alteori mai mult. Cea dintâi este rostită în auzul tuturor, cu gura și cu glas tare, pe câtă vreme cea de a doua se săvârșește numai cu mintea. Întâia se rostește în picioare, iar cea de a doua nu numai stând sau mergând, ci chiar odihnindu-te în pat; - într-un cuvânt: întotdeauna, oricând ți s-ar întâmpla să ridici mintea către Dumnezeu. Întâia, cea obștească, se săvârșește în templul Domnului, în biserică, sau, în anumite împrejurări, într-o casă oarecare, în care se adună mai mulți credincioși, pe când cea de a doua, cea însingurată, se săvârșește într-o încăpere încuiată, potrivit cuvântului Domnului: *“când te rogi, intră în camera ta și, închizând ușa ta, roagă-te Tatălui tău Celui într-ascuns”* (Mat. 6, 6).

Tot astfel cămara este și ea o doime; una din afară și alta lăuntrică, materială și duhovnicească; cea materială este lucrată din lemn sau din piatră, iar cea duhovnicească este inima sau mintea; sau, după cuvintele Sfântului Teofilact gândul cel tainic. Acestea sunt unul și același lucru (Coment. la Matei, cap. 6). De aceea, cămara cea materială stă într-un singur loc, pe când cea duhovnicească este pretutindeni purtată împreună cu omul; oriunde s-ar afla omul, se află cu el și inima lui întotdeauna, iar înlăuntrul inimii sale el se poate încuia cu mintea, adunându-și gândurile și se poate ruga lui Dumnezeu în taină - fie aflându-se în mijlocul oamenilor, fie chiar stând de vorbă cu ei.

Rugăciunea lăuntrică, când se întâmplă ca cineva, în vreme ce se află în mijlocul oamenilor, să fie mișcat de Duhul spre săvârșirea ei, nu are nevoie nici de gură, nici de slovă tipărită, nu se folosește de mișcarea limbii, nici de glasul gâtului (deși aceasta se întâmplă uneori și în singurătate), ci doar numai de ridicarea mâinii spre Dumnezeu și de adâncirea omului în sine însuși, lucrare ce se poate împlini în orice loc.

Cămara materială, a omului ce se liniștește într-însa, închide o singură ființă, pe când cea lăuntrică, cea duhovnicească, îi face loc și lui Dumnezeu și întregii împărății Cerești, potrivit cuvintelor evanghelice ale lui Hristos însuși: *“Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru”* (Luca 17, 21).

Acest text este astfel lămurit în cuvintele Sf. Macarie Egipteanul: “inima este un prea mic vas, dar într-însa sunt îngerii, este viața și împărăția, într-însa sunt cereștile cetăți, într-însa sunt toate comorile harului”.

În încăperea lăuntrică, în cămara inimii, omul trebuie mai des să se închidă, decât între pereții cei văzuți și, adunându-și acolo toate gândurile, să-și înfățișeze mintea înaintea lui Dumnezeu, să se roage Lui în taină, cu toată căldura duhului și cu credință vie, iar odată cu acestea, să se învețe întru cugetarea de Dumnezeu, pentru ca astfel să poată crește până la statura bărbatului desăvârșit.

CAPITOLUL II

DESPRE RUGĂCIUNEA CARE ÎL ÎNCĂLZEȘTE PE OM ȘI ÎL UNEȘTE CU DUMNEZEU ÎN DRAGOSTE

Înainte de toate trebuie să se știe că orice creștin - dar mai ales o față duhovnicească- trebuie, după datoria chemării sale, să se îngrijească prin orice mijloc și întotdeauna, să se unească cu Dumnezeu Ziditorul, Cel plin de dragoste, Făcătorul de bine, și cel mai mare Bun al său, de care și pentru care a fost zidit, căci sufletul făcut de Dumnezeu, nimic altceva nu se cuvine să aibă în miezul cugetului său, adică în țelul său cel din urmă, decât pe Dumnezeu Însuși, de la care și-a primit el viața și firea și pentru care de-a pururi trebuie să trăiască, fiindcă tot ce se vede pe pământ, tot ce este îndrăgit și dorit de oameni: bogăția, slava, soția, copiii - într-un cuvânt, toate cele frumoase, dulci și iubite în lumea aceasta, nu sunt proprii duhului, ci numai trupului și, fiind arătări vremelnice, repede vor trece ca o umbră. Pe câtă vreme duhul, ca unul ce după a sa fire, este veșnic, își poate găsi o pace veșnică numai într-unul Veșnic Dumnezeu, ca întru bunul cel mai înalt al său, mai frumos decât frumusețile, mai dulce și mai iubit decât toate cele dulci și iubite, întocmai ca în locul firesc, de unde a purces și unde iarăși trebuie să se întoarcă. Căci precum trupul, venind din pământ, în pământ iarăși se întoarce, tot așa și duhul, venind de la Dumnezeu, la Dumnezeu se întoarce și întru El petrece, fiindcă tocmai de aceea a și fost creat de Dumnezeu, ca de-a pururi să petreacă în Dumnezeu. Și noi de aceea, în această vremelnică viață, cu sânguință trebuie să căutăm unirea cu Dumnezeu, ca să ne învrednicim să fim cu El și acum și în viața viitoare, în veci.

Dar nimeni nu poate să ne unească cu El decât numai prin dragostea care izvorând din inimă, își urmează drumul ei până la capăt. Căci și femeia păcătoasă din Evanghelie, tocmai de aceea a și primit de la Domnul atâta covârșitoare milă spre iertarea păcatelor și unire neclintită cu El *“pentru că mult a iubit”* (Luca 7, 47). El îi iubește pe cei ce-L iubesc, se alipește de cei ce se alipesc de El, stă de față înaintea celor ce-L caută și revarsă îmbelșugată dulceață asupra celor dornici a se desfăta de dragostea Lui.

Pentru ca omul să poată trezi în inima sa atâta dragoste spre a se uni cu Domnul în nedespărțita unire a dragostei, omul are nevoie să împlinească lucrarea rugăciunii cât mai adeseori, ridicându-și mereu mintea la Dumnezeu. Căci așa cum o flacără se mărește pe măsură ce mai ales punem lemne pe foc, tot așa și rugăciunea ce des se săvârșește cu adâncirea minții în Dumnezeu, trezește în inimă dumnezeiască dragoste care înflăcărându-se, va înfierbânta omul lăuntric în întregime, îl va lumina și-l va învăța. Ea îi va arăta tot ce îi este necunoscut și tainic în adâncul înțelepciunii și-l va face asemenea unui înflăcărat serafim de foc, neîncetat stând cu duhul în fața lui Dumnezeu, privind la El cu mintea și astfel sorbind o negrăită dulceață dumnezeiască.

CAPITOLUL III

RUGĂCIUNEA ROSTITĂ CU GURA, DAR FĂRĂ LUAREA AMINTE A MINȚII, ESTE ZADARNICĂ

Ar fi nimerit să amintim aici câteva texte apostolice despre rugăciunea cea făcută cu duhul și cu mintea, ce nu sunt așa de lămurit înțelese, iar prin aceasta să punem început bun în adâncirea acestei învățături.

În Epistola către Efeseni, Sf. Apostol Pavel ne sfătuiește să ne rugăm cu duhul: *“faceți în toată vremea - spune el - întru Duhul, tot felul de rugăciuni și de cereri”* (Efes. 6,18). Același Apostol în Epistola I către Corinteni spune: *“duhul mi-e în rugăciune, dar mintea mea este neroditoare”* (I Cor.14,14).

Însă cum se întâmplă oare, că omul se roagă cu duhul, dar mintea lui rămâne neroditoare?

Cuvântul “duh” este înțeles în Sfânta Scriptură în felurite chipuri. Uneori el se întrebuințează în locul respirației, alteori în locul sufletului sau chiar în locul unei dorinți oarecare, sau al unui alt gând de început bun sau rău, precum, de asemenea, în locul vreunei virtuți sau al vreunui viciu, cum sunt: duhul smereniei, duhul dragostei, duhul milosârdiei și cele potrivnice lor: duhul mândriei, duhul urii, duhul iubirii de arginți și altele. Alteori, iarăși cuvântul “duh” este pus în locul vreunui dar oarecare al Sfântului Duh, ca de pildă: duhul înțelepciunii, duhul înțelegerii, duhul vederii și altele. Iar uneori, chiar în locul minții, precum stă scris la același Apostol: *“să vă primeniți - zice el - în duhul cugetului vostru”* (Efes. 4, 23).

Sfătuindu-i pe efeseni să se roage cu duhul, în locul duhului apostolul pune însăși mintea pe care omul ce se roagă trebuie s-o îndrepte către Dumnezeu.

Scriindu-le însă corintenilor, când le vorbește de duhul celor ce se roagă și de mintea ce rămâne neroditoare - în acest loc el pune cuvântul “duh” în locul glasului și al răsuflării omului, ca și cum ar spune către ei: ce folos aveți voi, corintenilor, dacă vă rugați numai cu glasul răsuflării voastre, iar mintea nu vă ia aminte la rugăciune, ci își închipuie felurite lucruri? Ce folos aveți dacă vorbiți multe cu limba, iar cu mintea nu luați aminte la cele ce grăiți? Chiar dacă ai rosti mii de cuvinte cu limba, ce folos vei trage, o, omule! Și dacă vei cânta din toată puterea gâtului, atât cât îți va îngădui răsuflarea, iar mintea nu va sta înaintea lui Dumnezeu și nu-L va vedea, ci gândurile ei altundeva o vor abate? O asemenea rugăciune nu-ți va fi de nici un folos, nici de Dumnezeu nu va fi auzită și va rămâne neroditoare. Prea bine a judecat Sf. Ciprian, când a spus: “cum vrei oare să fii auzit de Dumnezeu, când tu nu te auzi nici pe tine însuși? Vrei ca Domnul să-și aducă aminte de tine când te rogi, dar tu nu-ți aduci aminte nici de ființa ta însăși?” Apostolul ne aduce drept pildă corintenilor și totodată și nouă tuturor, când spune: *“mă voi ruga cu duhul, dar mă voi ruga și cu mintea; voi cânta cu duhul, dar voi cânta și cu mintea”* (I Cor.,14,15). Când mă rog deci cu limba și cu glasul, vrea să le spună el acestora, care iese din răsuflarea mea, atunci neapărat trebuie să mă rog și cu mintea.

CAPITOLUL IV

RUGĂCIUNEA SCURTĂ DAR ADESEORI FĂCUTĂ E MAI DE FOLOS DECÂT CEA LUNGĂ

Cu privire la rugăciunea făcută de minte în inimă, am aflat de la cei iscusiți în cugetarea de Dumnezeu că e mai înflăcărată și mai de folos rugăciunea scurtă, dar lucrată ades, decât cea lungă.

De altminteri și rugăciunea lungă e foarte folositoare, dar numai pentru cei desăvârșiți, iar nicidecum pentru cei începători. Mintea omului, care nu e deprinsă cu ea, nu poate rămâne multă vreme în rugăciune lungă în fața lui Dumnezeu, ci omul e biruit de obicei de neputința nestatorniciei minții, este risipit între cele din afară și de aceea într-însul repede se răcește căldura duhului. O astfel de rugăciune nu mai este rugăciune, ci numai tulburare a minții, ce se naște de pe urma abaterii gândurilor când într-o parte când într-alta; și aceasta se întâmplă adeseori la cântările bisericesti de obște cât și în pravilele ce se citesc îndelung prin chiliile călugărilor. Pe câtă vreme rugăciunea cea scurtă, dar des făcută, este mult mai statornică, fiindcă mintea, aducându-se pentru multă vreme în Dumnezeu, o poate săvârși cu mare căldură. De aceea și Domnul spune: *“când vă rugați nu graiți multe”* (Matei, 6, 7), căci nu după mulțimea cuvintelor voastre veți fi auziți. Și Sf. Ioan Scărarul învață: “nu încercați să spuneți multe, ca să nu vi se împrăstie mintea în căutarea cuvintelor. Un singur cuvânt al vameșului a atras mila lui Dumnezeu și un singur cuvânt rostit cu credință l-a mântuit pe tâlhar. O poliloghie, adică zicerea de multe cuvinte, când este întinsă peste măsură într-o rugăciune risipește mintea în închipuiri, pe câtă vreme

monologhia, zicerea unui singur cuvânt, ajută minții să se adune”.

Dar va întreba cineva: pentru ce, în Epistola către Tesaloniceni, Apostolul spune: *“neîncetat rugați-vă”*! (I Tes. 5,17).

În Scriptură despre un lucru ce se face des se zice de obicei că e săvârșit necurmat. Astfel, de pildă: *“preoții intră pururea în cea dintâi a templului, săvârșind slujbele dumnezeiești”* (Evrei, 9, 6), asta înseamnă în toate ceasurile hotărâte pentru ele, iar nu chiar neîncetat; ziua și noaptea cât de des, dar nu fără nici o ieșire. Iar dacă preoții petreceau fără ieșire în biserică, păzind focul ce se pogora din cer și punând mereu lemne dedesubt, ca să nu se stingă, totuși, ei nu făceau aceasta cu toții deodată împreună, ci schimbându-și cetele, precum se scrie și de Sf. Zaharia: *“săvârșea înaintea lui Dumnezeu cele preotești în rândul cetei sale”* (Luca 1, 8). Tot astfel trebuie să cugetăm și despre rugăciune, despre care Apostolul poruncește să se facă neîncetat, fiindcă îi este cu neputință unui om să petreacă în rugăciune așa fel, încât să n-o întrerupă nici ziua, nici noaptea. El are nevoie de vreme și pentru alte lucruri, pentru îndeletnicirile trebuincioase casei, vreme de lucru, vreme pentru convorbiri, vreme să mănânce și să bea, vreme de odihnă și de somn. Cum am putea, prin urmare, să ne rugăm neîncetat, altminteri decât printr-o deasă rugăciune? Iar o rugăciune des făcută se schimbă într-o rugăciune neîncetată. Astfel îngrijește-te ca rugăciunea ta deasă, dar scurtă, să nu sporească prin cuvinte de prisos, așa cum învață și Sfinții Părinți despre aceasta. Sf. Teofilact, în tâlcuirea Evangheliei de la Matei, scrie: “nu se cuvine să lungim rugăciunile, ci mai bine este să ne rugăm puțin, dar des” (Cap. VI). Iar la Sf. Ioan Gură de Aur, în omiliile asupra epistolelor Sf. Pavel, stă scris astfel: “cine rostește lucruri de prisos în rugăciune, acela nu se roagă, ci grăiește în deșert.” (Sf. Ioan Gură de Aur, Ep. către Ef. VI omilia 24). Afară de aceasta, tot în tâlcuirea aceluiași loc din Evanghelie, Teofilact spune: “orice vorbă de prisos este grăire în deșert”. Precum a spus Apostolul: *“mai bine vreau să rostesc cinci cuvinte cu înțelegere, decât zece mii într-o minte risipită”* (I Cor. 14, 19). E mai bine deci să înalț către Dumnezeu o rugăciune scurtă, dar cu luare aminte, decât să rostesc nenumărate cuvinte la

care nu iau seama și să umplu în zadar văzduhul cu vorbele și cu glasul meu.

Afară de aceasta, cuvintele Apostolului mai sus pomenite: *“neîncetat vă rugați”* (I Tes. 5, 17) trebuiesc tâlcuite în înțelesul rugăciunii celei săvârșite cu mintea, fiindcă mintea într-adevăr poate fi totdeauna îndreptată spre Dumnezeu și I se poate ruga Lui neîncetat.

Astfel începe acum, omule, să te îndeletnicești cu răgaz de învățătura ce ți s-a arătat în numele Domnului începe, potrivit îndemnului Apostolului care spune așa: *“orice săvârșiți cu cuvîntul sau cu lucrul, pe toate întru numele Domnului Iisus să le faceți”* (Col. 3, 17). Aceasta este ca și cum s-ar spune: faceți totul în cuget bun și nu atât din dorința de a avea folos voi înșivă, chiar dacă acest folos ar fi el duhovnicesc, ci spre slava lui Dumnezeu, pentru ca în toate cuvintele, faptele și gândurile voastre, numele Domnului Iisus Hristos, Mântuitorul nostru să se proslăvească.

Dar mai întâi de toate, tu lămurește ție însuși printr-o scurtă tâlcuire: despre ce anume este această rugăciune?

Rugăciunea este suirea minții și a gândurilor la Dumnezeu. Să te rogi, înseamnă să te înfățișezi în duh înaintea lui Dumnezeu, să privești la El cu ochii minții fără abatere și de vorbă să stai cu El, într-o teamă plină de evlavie și încredere.

Adună-ți astfel toate gândurile și lepădând toată grija vieții celei din afară, îndreaptă mintea ta către Dumnezeu.

I

RUGĂCIUNEA

1. *Rugăciunea își are treptele ei.* Treapta întâi este *rugăciunea trupului*, cea a cititorilor făcută în picioare și a metaniilor. Mintea se împrăstie, inima nu încearcă nici un simțământ, nici o bucurie: omul are nevoie aici de răbdare, de trudă, de sudoare. Totuși, fără să ții seamă de toate acestea, hotărăște-ți anumite măsuri și roagă-te.

Treapta a doua este *rugăciunea cugetării*: mintea s-a deprins să se reculeagă în ceasul rugăciunii, pe care o rostește în întregimea ei, fără risipiri. Mintea se topește laolaltă cu slova scrisă și o rostește ca și cum ar fi cugetat-o ea însăși.

Treapta cea de a treia este *rugăciunea simțirii*: prin luarea-aminte, inima se încălzește și ceea ce adineauri era gând, ajunge aici simțire, însă aici - simțirea ca nevoie și cerință. Cine a ajuns la simțire, acela se roagă fără cuvinte, fiindcă Dumnezeu este un Dumnezeu al inimii. De aceea, abia de aici începe hotarul sporirii întru cele ale rugăciunii, pentru ca, stând la rugăciune - să treci din simțire în simțire. Pe această treaptă citirea poate să înceteze, precum și stăruința gândului, dar să se păstreze petrecerea în această simțire, cu semnele proprii ale rugăciunii. Când simțirea rugăciunii va ajunge la starcă de rostire neîncetată atunci va începe rugăciunea cea duhovnicească, care este un dar al Duhului de la Dumnezeu, ce se roagă El pentru noi întru noi. Aceasta este cea din urmă treaptă pe care o poate atinge rugăciunea, deși se spune că mai este o rugăciune la care poate ajunge duhul nostru și care trece dincolo de hotarele stărilor cunoscute cugetării, precum se află scris la Sfântul Isaac Sirul.

Cel mai înlesnit mijloc de suire înspre această stare de rugăciune este acela de a ne însuși rugăciunea lui Iisus prin câștigarea deprinderii ei și înrădăcinarea ei în adâncul ființei noastre.

Bărbații cei mai încercați în viața duhovnicească înțelepțiți de Dumnezeu, au aflat acest unic mijloc simplu și totodată atotlucrător,

în stare de a trece sub pecetea duhului toate lucrările noastre lăuntrice și întreaga noastră viață de nevoie duhovnicească. Ei au lăsat, în îndrumările lor, rânduiești până la amănunt cu privire la această rugăciune.

Ostenindu-ne și aflându-ne nevoița (asceza) noi căutăm curățirea inimii și reînțemeierea duhului. Spre țința aceasta duc două căi: *calea cea lucrătoare*, adică umblarea potrivit nevoițelor amintite, precum și *calea cea văzătoare*, adică a reînțarcerii minții la Dumnezeu. Într-una, sufletul se curăță pe sine și-L primește pe Dumnezeu; în cealaltă, Dumnezeu, care potrivit cu ochiul inimii, arde orice necurățenie și vine să se sălășluiască în acest suflet ajuns fără de prihană. Iar această cale din urmă rămâne numai la rugăciunea lui Iisus, despre care Sf. Grigorie Sinaitul spune: “pe Dumnezeu îl dobândim ori prin fapte lucrătoare și strădanie, ori prin chemarea cu meșteșug a numelui lui Iisus”, și apoi că “întâia cale mai lungă este decât cea de a doua, care e mai grabnică și aducătoare de rod”. De aceea, unii au ajuns să dea rugăciunii lui Iisus o întâietate față de toate celelalte nevoițe. Ea ne aduce, într-adevăr, luminarea, întărirea, înprospătarea, îi biruie pe toți vrăjmașii văzuți și nevăzuți și îl ridică pe om la Dumnezeu. Iată cât de atotputernică și de atotlucrătoare este, iar numele Domnului Iisus este visteria tuturor darurilor celor bune, a puterilor și a vieții celei din duh.

Urmează de aici, în chip firesc, că oricare dintre cei ce au aflat pocăință sau doar au început să-L caute pe Dumnezeu, pot și încă trebuie să primească, chiar de îndată o îndrumare desăvârșită pentru săvârșirea rugăciunii lui Iisus, iar odată cu ea să fie îndrumați și în toate celelalte lucrări, pentru că pe calea aceasta noi putem mai repede să ajungem puternici și mai repede să ajungem a vedea duhovnicește și să pătrundem până la lumea lăuntrică. Pentru că nu știm nimic despre tăria aceleia, unii sau chiar cei mai mulți se opresc la lucrările trupului și ale sufletului, irosindu-și aproape fără de vreun folos, ostenele și vremea.

Lucrarea aceasta se numește “*cea meșteșugită*” sau a “*măiestriei*” și este foarte simplă. Stând cu trezvia minții și cu întreaga luare aminte în inimă, tu rostește neîncetat: “*Doamne Iisuse*

Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă” și aceasta fără nici un fel de plăsmuire a vreunui chip sau arătări, potrivit credinței că, Domnul te vede și El este cu luare aminte la tine.

Trebuie neapărat să păstrăm toată puterea minții în inimă și în tot timpul lucrării să oprim puțin și răsuflarea, vădind astfel încordarea vrerii noastre. Dar cerința cea mai de seamă este credința că Dumnezeu ne stă aproape și ne aude pe noi. Astfel, spune-ți tu rugăciunea în ascuțimea auzului suprafiresc al lui Dumnezeu.

La început rugăciunea aceasta multă vreme rămâne numai în starea lucrătoare, ca o lucrare oarecare din afara ta, apoi trece în starea minții și, în sfârșit, se înrădăcinează în inimă.

Se petrec uneori adevărate rătăcirii de la calea cea dreaptă a acestei rugăciuni. De aceea, trebuie să o învățăm de la cel ce o cunoaște cu adevărat. Rătăcirile țin mai mult de locul în care ni se oprește luarea aminte - în cap sau în piept.

Cine a ajuns să aibă luarea aminte înfipită în inimă, e în afară de primejdie. Dar încă mai ferit de primejdie este acela care cade cu durere la fața lui Dumnezeu în fiecare clipă cu zdrobirea inimii și cu rugăciunea care se face mereu pentru izbăvirea de tot felul de înșelări.

2. Cine nu are rugăciunea lăuntrică, rugăciunea minții, acela nu are nici un fel de rugăciune, fiindcă numai rugăciunea lăuntrică este adevărată rugăciune, bine plăcută și bine primită de Dumnezeu. Ea trebuie să ajungă să fie sufletul cuvintelor ce se rostesc în închinarea cea din camera noastră sau la biserică; așa că, atâta vreme cât ea nu se află în aceste cuvinte, închinările cele din afară au o înfățișare de rugăciune, dar nu sunt însăși rugăciunea.

Deoarece rugăciunea, ce este oare? *Rugăciunea este suirea minții și a inimii la Dumnezeu, spre proslăvirea și mulțumita lui Dumnezeu, precum este și cererea bunurilor sufletești și trupești ce ne sunt de trebuință.* Esența rugăciunii este, prin urmare, această suire, care începe din adâncul inimii, și merge cu mintea până la Dumnezeu. Dacă mintea stă trează în inimă, înaintea feței lui Dumnezeu și, umplându-se de evlavie cuvenită, începe să-și reverse inima în fața Lui. Iată că s-a și săvârșit rugăciunea minții! i așa, orice rugăciune trebuie să fie. Rugile din afară ce se desfășoară

prin cuvinte, cele ce se citesc acasă sau la biserică, îi dau numai vorba sau forma; pe câtă vreme duhul sau ființa rugăciunii este purtată de fiecare în sinea lui, în mintea și în inima lui. Toată rânduiala noastră de rugăciuni bisericești, toate rugăciunile orânduite spre întrebuințare în casa omului, au însușirea de a întoarce mintea către Dumnezeu. Cel care le săvârșește, chiar dacă nu este atât de atent, nu poate să nu se întoarcă cu gândul la Dumnezeu, afară doar de nu este cu totul nebăgător de seamă la lucrarea ce o săvârșește.

3. *Nimeni nu poate ocoli rugăciunea minții.* Noi nu putem să nu ne înălțăm cu rugăciunea la Dumnezeu, fiindcă aceasta o cere firea noastră gânditoare. Iar noi nu ne putem ridica la Dumnezeu altfel decât prin lucrarea minții, fiindcă Dumnezeu este o ființă cugetătoare. Este într-adevăr, o rugăciune a minții care se face prin cuvinte sau din afară - în casă sau în biserică - și este o rugăciune a minții în ea însăși fără nici o formă sau de stare trupească dar oricum ar fi amândouă, ființa rugăciunii este una și aceeași. Atât în forma cea dintâi cât și în cea de a doua, ea este așezată cu poruncă și pentru mireni. Mântuitorul a poruncit să intrăm în camera noastră și să ne rugăm acolo lui Dumnezeu Tatăl, în taină. Această câmară, după cum o tâlcuiește Sf. Dimitrie al Rostovului, înseamnă inima. Drept urmare, cuvântul Domnului ne dă poruncă să ne rugăm în taină, cu mintea, lui Dumnezeu. Această poruncă se întinde asupra tuturor creștinilor. Iată ce poruncește și Apostolul Pavel, când spune: *“săvârșiți în tot timpul, în duhul, toată felurimea de rugăciuni și de cereri”* (Efes. 6,18). El ne dă poruncă să facem rugăciunea minții - rugăciunea duhovnicească - și poruncește aceasta tuturor creștinilor să se roage neîncetat (I Tes. 5,17) Iar ca să te rogi neîncetat, nu poți altfel decât cu *rugăciunea minții în inimă...*

Când ne sculăm dimineața, să ne întemeiem încă mai puternic în inima noastră față cu Dumnezeu prin rugăciunea dimineții și după aceea să ne vedem de lucrul nostru - care de Dumnezeu ni s-a hotărât - dar fără să rupem firul simțirii și luării aminte ce ne leagă de El.

4. *“Cântați în inimile voastre lui Dumnezeu, mulțumindu-I în psalmi, în laude și cântări duhovnicești”* arată rugăciunea rostită

cu glas ce se face prin cuvinte, iar cuvintele: “*cântați în inima voastră lui Dumnezeu*” arată rugăciunea lăuntrică ce se face cu mintea în inimă.

Psalmii, cântările, laudele, imnele, odele, sunt denumirile felurite ce se dau cântărilor bisericești. E foarte greu să arăți deosebiriile dintre ele, pentru că atât după cuprins cât și după formă, ele se aseamănă foarte mult. Toate sunt rodire ale duhului de rugăciune. Nevoindu-te în rugăciune, duhul Ți proslăvește pe Dumnezeu, Ți mulțumește și înalță către El cererile sale. Toate aceste desfășurări ale duhului de rugăciune nu sunt despărțite în duh și nu se ivesc unele fără altele. Rugăciunea când este pusă în mișcare, trece dintr-o formă într-alta, câteodată de mai multe ori, în vremea când cineva se roagă. Dacă o vei rosti tare prin cuvinte, se va vădi ca o rugăciune glăsuită, dacă se va numi psalm, imn sau odă - se va numi așa și rugăciunea ta. De aceea, nu ne vom sili să Țintim vreo deosebire după denumiri. Prin ele Apostolul a vrut numai să cuprindă toate felurile rugăciunilor care se rostesc prin cuvânt. Sub denumirile lor ar intra și toate rugăciunile ce se întrebuințează acum la noi. La noi sunt în folosință, în afară de *Psaltire*, cântările bisericești cu stihoavnele, acatistele și rugile de tot felul, ce sunt cuprinse în cărțile de rugăciuni. Dar nu vei greși dacă, citind cuvintele Apostolului despre rugăciunea glăsuită, vei înțelege sub numele lor și aceste rugăciuni cu glas care sunt întrebuințate la noi. Puterea nu stă în cutare sau cutare rugăciune glăsuită, ci în felul cum se săvârșește. Cum trebuie săvârșite rugăciunile cu glas, Apostolul o arată în cuvântul “duhovnicești”. Rugăciunile sunt duhovnicești pentru că ele se nasc și rodesc dintru început în duh și din duh se revarsă. Ți se numesc încă mai mult duhovnicești pentru că se nasc și rodesc prin darul Sfântului Duh. Atât *Psaltirea* cât și toate celelalte rugăciuni glăsuite n-au fost dintru început astfel. Ci la început ele au fost curat duhovnicești, apoi au fost îmbrăcate în cuvânt și au ajuns rostite în afară. Dar cuvântul ce le-a înveștmântat, n-a îndepărtat duhovnicescul din ele. Ți acum ele sunt glas numai la arătare, dar în ceea ce privește puterea lor, ele sunt duhovnicești...

Din astfel de lămurire se vede că dacă noi vom voi să tragem o

învățătură din cuvântul Apostolului despre rugăciunea rostită cu glas tare, atunci iată ce vom primi: tu să intri în duhul rugăciunilor pe care le auzi și le citești și, zămislindu-le din nou în inima ta, de acolo înalță-le lui Dumnezeu, ca și cum ele ar fi născute din inima ta, sub înrăurirea darului Duhului Sfânt. Aceasta este o lege care limpezește hotărât ființa rugăciunii spusă tare, așa cum e plăcută lui Dumnezeu, dar cum poți ajunge la ea? Cuprinde cu înțelegerea, îmbrățișează cu simțirea, învață chiar pe de rost rugăciunile pe care vrei să le citești în rugile tale rostite cu glas. Numai așa, când te vei așeza la rugăciune, nu vei rosti ceva străin, ci ceea ce se află chiar în inima ta, într-o desăvârșită simțire.

5. *“Vorbiți între voi în psalmi și în laude și în cântări duhovnicești, lăudând și cântând Domnului în inimile voastre”* (Efes. 5,19).

În ce legătură de idei am putea primi aceste cuvinte? Oare în înțelesul că numai atunci să cântați cu gura și cu inima când vă veți umple de Duh? Sau în înțelesul că dacă voiți să vă umpleți de Duhul, atunci să cântați? Cântarea cu gura împreună cu inima este socotită oare ca urmarea preaumplerii de Duhul sau se arată ca un mijloc ce duce spre această umplere?

Coborârea Duhului nu stă în puterea noastră, ea vine așa cum binevoiește Duhul însuși. Iar când vine, pricinuieste marea trezire a puterilor duhului nostru însuși. Atunci, lauda lui Dumnezeu se împlinește de la sine. Libertatea noastră este cu putință să se vadă întrucât este vorba să îngăduim lauda aceasta să ne cânte în inimă, sau s-o destăinuim și cu limba spre auzul tuturor. Cuvintele acestea de mai sus, prin urmare, trebuiesc luate nu în întâiul, ci în al doilea înțeles. De voiți să vă umpleți cu Duhul, atunci, cântați! Cântarea va trezi duhul tău care va pregăti calea pentru primirea Duhului sau te va pune în starea de a simți lucrarea lui. Fericitul Teodorit spune că Apostolul introduce o duhovnicească încântare, când spune: “umpleți-vă de Duhul”, și arată cum trebuie să ajungem acolo și anume: “neîncetat cântând lui Dumnezeu adâncindu-vă în voi înșivă și deșteptând pururea cugetul vostru. E ca și cum ai adăuga: prin mijlocirea cântării celei cu limba și cu inima.

Nu e mai greu de înțeles, că în lucrarea aceasta lucrul de căpetenie nu mai e sunetul dulce al cântării, ci cuprinsul celei cântate. Puterea ei de înrăurire e asemenea unei cuvântări scrise cu înflăcărare, care îl înflăcărează pe cititor. Tot așa se petrece și cu cântările bisericești. Psalmii, imnurile și odele - pesnele bisericești sunt în firea lor revărsări de simțiri evlavioase către Dumnezeu care ne mișcă cugetul. Duhul lui Dumnezeu i-a umput pe aleșii Săi și ei și-au rostit plinătatea simțămintelor lor în cântări. Cel ce le cântă cum trebuie, poate, pe o cale răsturnată să ajungă la simțămintele destăinuie de ele și prealipindu-se cu ele, să se apropie de starea vrednică să primească lucrarea Sfântului Duh, sau să-și facă potrivit duhului lui la această lucrare. *Și aceasta este tocmai însemnătatea cântărilor bisericești, ca prin mijlocirea lor să încingem și să înflăcărăm scânteia cea de dar, care stă ascunsă în noi. Scânteia aceasta ne este dăruită prin Sfintele Taine.* Pentru ca s-o aprindem și s-o preschimbăm în flacără s-au rînduit psalmi, cântări, imne și ode duhovnicești. Ele lucrează asupra acestei scânteii a darului în același chip cum lucrează și vântul asupra oricărei scânteii, care s-a cuibărit într-o materie ce poate să ia foc.

Dar să ne dăm seama, că o astfel de lucrare nu poate fi a cântărilor decât numai dacă odată cu folosirea lor se întovărășește curăția inimii, așa cum spune Sf. Ioan Gură de Aur, călăuzit în cuvântul acesta de chiar Sf. Apostol Pavel. Dar și alte condițiuni sunt arătate la același loc și anume: *întâia cere să fie duhovnicești cântările și a doua ca să nu se cante numai cu limba, ci și cu inima.*

Așa, psalmodia bisericească pentru ca să ducă la preumplerea cu duhul, Apostolul cere ca aceste cântări să fie duhovnicești, cuvânt sub care trebuiește înțeles nu numai că acestora li se cere să fie duhovnicești după cuprinsul lor, ci să fie mișcătoare de Duh; să fie ele singure un rod al Duhului, sau ele să se reverse din inimi pline de Duh. În alt chip ele nu pot duce spre umplerea cu Duhul. Este potrivit legii care spune, că ceea ce s-a spus în cântare, aceia se dă celui care cântă.

Cerința apostolică cea de a doua spune, că aceste psalmodii să se cante nu numai cu limba ci și cu inima. Se cere prin urmare, nu numai să înțelegem cântarea, ci încă să intrăm în aceiași simțire cu

ea sau să primim în inimă cuprinsul ei și s-o cântăm în așa fel ca și cum ar izvorî din chiar inima noastră. Iar în apropierea acestui loc citat cu încă altele ni se descoperă că în vremurile apostolice nu cântau decât numai aceia care se aflau într-o stare sufletească, ceilalți intrau după aceasta și ei într-o stare asemănătoare cu a lor - și așa întreaga adunare bisericească cânta și lăuda pe Domnul nu în alt chip, decât în inimă. Ce poate fi de mirare, dacă în urma acestor cântări toată adunarea se și umplea de Duhul? Ce comori se ascund în comorile bisericești, dacă ele se săvârșesc cum trebuie?

Sfântul Ioan Gură de Aur se întreba: “ce înseamnă cuvintele acestea”: “cântând în inimile voastre Domnului?” Asta se tâlcuiește: începe această lucrare în luare aminte, căci cei care nu au luare aminte de sine, cântă fără folos, rostind numai vorbele, în timp ce inima lor le rătăcește în altă parte”.

Fericitul Teodoret adaugă la acestea: “acela cântă cu inima care nu își pune numai limba în mișcare, ci își trezește și mintea spre înțelegerea celor rostite”. Alți Sfinți Părinți, scriind despre întoarcerea către Dumnezeu prin rugăciune, socot că ea se săvârșește în cel mai bun chip, când se face cu mintea statornică în inimă.

Iar ceea ce s-a spus aci, despre adunarea din biserică, se potrivește și pentru cântarea în psalmi, când se face de fiecare în parte și pe care o poate săvârși fiecare deosebit în camera sa. Rodul acestei cântări poate fi asemănător, când ele sunt zise așa cum trebuie, adică cu luare aminte, cu înțelegere, cu simțire, din inimă.

Și să ne dăm seama iarăși, că deși cuvintele Apostolului vorbesc despre cântare, totuși gândul lui ne îndreaptă spre întoarcerea la Dumnezeu prin rugăciune. Și ea este propriu zis deșteptătoarea Duhului.

6. Al doilea chip de rugăciune este cel ce se face cu mintea și cu inima. Și cel dintâi, de altminteri, e dat să fie și el tot așa. Însă acela se naște sub înrăurirea cuvintelor care se găsesc în rugăciunea scrisă gata; pe când aceasta se naște de-a dreptul în inimă și de aici se înalță spre Dumnezeu. Rugăciunea lui Moise în fața Mării Roșii a fost în felul acesta. Iar Apostolul ne învață în felul acesta prin cuvintele: “*întru Duhul cântând în inimile voastre Domnului*”. Și când zice: “Cântați din darul Duhului - adică nu numai simplu cu

gura, ci și cu luare-aminte, stând în chip cugetător în fața lui Dumnezeu într-o adâncă inimă voastră”. Fiindcă numai aceasta înseamnă să cântăm lui Dumnezeu, pe când celălalt fel se duce în vânt, așa cum glasul singur se risipește în aer. *“Nu cânta, zice, ca să te vădești. Chiar de vei fi într-o piață de neguțători, totuși poți să te îndrepti către Dumnezeu dinlăuntru și să cânti fără să fii auzit de cineva. Nu ți-e spre pagubă să te rogi chiar și pe drum și cu inima ta să fii sus”* (Sf. Ioan Gură de Aur). Numai o astfel de rugăciune este o rugăciune adevărată. Și rugăciunea rostită tare, numai într-atât este rugăciune, întrucât în timpul ei se roagă și mintea și inima.

În inimă se zidește ea prin darul Sfântului Duh. Cei ce se îndreaptă către Domnul și se sfințesc prin Sfintele Taine, de îndată sunt dăruiați în ființa lor cu o anumită simțire către Dumnezeu, care din clipa aceea chiar prinde să trezească în inima lor imboldul de a se ridica către cele de sus. Cel ce nu va înăbuși acest simțământ prin vreo faptă nepotrivită, va vedea cu bucurie cum, cu timpul, starea aceasta neîncetată și străduința îl prefac într-o flacăra. Dar acela care îl va înăbuși prin ceva necuviincios, deși nu-i va fi închisă calea ce apropie de Dumnezeu și de împăcarea cu El, totuși acea simțire nu i se va da așa, deodată, și fără plată. Pe un astfel de om îl așteaptă sudoarea căutării și cererii lui într-o osteneală. Dar nimeni nu se va întoarce în deșert. Căci toți au darul, iar ceea ce ne rămâne de făcut, este să facem loc lucrării lui. Darul anume își face loc pe măsură ce se tocește în noi eul nostru și sunt dezrădăcinate patimile. Măsura de curățire a inimii este măsura de tindere a simțirii către Dumnezeu. Când inima se va curăți, atunci se va înflăcăra simțirea către Dumnezeu. Simțirea lui Dumnezeu chiar și în ceilalți ia naștere cu mult înainte de o deplină curățire de patimi, dar rămâne, deocamdată, ca o sămânță, sau ca o scânteie. Când omul se naște din nou, ea crește și se aprinde; dar nu stă pururea așa, ci ori izbucnește, ori se stinge; și chiar când prinde viață bună, nu lucrează cu aceeași putere. Dar la orice măsură ar izbucni ea, întotdeauna către Dumnezeu se înalță și-I cântă o cântare. Totul este zidit de darul Sfântului Duh, fiindcă darul li se dă întotdeauna preambelșugat credincioșilor. Cei ce I s-au dăruit Lui fără de întoarcere, sunt călăuziți de El; și El singur îi zidește așa cum știe.

7. Simțirea lui Dumnezeu este o rugăciune chiar dacă nu se rostește prin cuvinte. Cuvântul întreține și - uneori - adâncește simțirea.

8. Păstrați acest dar ca pe unul ce ne este dat de mila lui Dumnezeu. Cum? Înainte de orice, să recunoaștem cu smerenie că tot ce este bun în noi vine din darul Sfântului Duh, iar cu vrednicia noastră nimic bun nu împlinim. Fiindcă de îndată ce cumpăna gândului nostru va înclina spre vrednicia noastră, darul se va micșora și dacă nu ne vom trezi, va înceta cu desăvârșire să lucreze; atunci vom plânge și ne vom văita mult. Apoi, simțindu-ne pământ și cenușă, să fim așa cum suntem acum, adică să nu ne îndreptăm spre nimic fără o trebuință, nici cu gândul, nici cu inima. Să fie mereu cu Domnul. De se va micșora cât de puțin aprinderea lăuntrică, să ne grăbim să o creștem îndată la loc, la obișnuita ei putere. Și către Domnul de ne vom întoarce cu durere în suflet și cu frică, vom primi îndată ajutor.

9. Rugăciunea este piatra de încercare a tuturor lucrurilor; rugăciunea este izvorul tuturor faptelor bune; rugăciunea este puterea ce pune în mișcare toate virtuțile; rugăciunea este povățuitorul tuturor pornirilor bune. În măsura în care rugăciunea merge bine, în aceeași măsură toate vor merge bine. Căci ea nu îngăduie ca ceva din cele lăuntrice să se poticnească.

10. Rugăciunea este tot ce poate fi mai de seamă în viața noastră morală și religioasă. Rădăcina acestei vieți se întemeiază pe legătura liberă și conștientă cu Dumnezeu, care mai târziu ne trece și toate faptele noastre spre cele de sus. Mediul în care se dezvăluie și se pornește, această lucrare este rugăciunea înțeleasă ca o legătură de amândouă părțile; ea este și tărâmul în care ni se dezvăluiesc legăturile morale cu semenii noștri; iar nevoința este tărâmul unde ni se descoperă legăturile morale cu noi înșine. În ce chip ne este legătură cu Dumnezeu, în același chip ne este și rugăciunea; și de asemenea, cum este și rugăciunea, tot așa și felul legăturii noastre cu Dumnezeu. Cum însă aceste chipuri de a ne lega nu sunt asemănătoare la toți, nici chipul rugăciunii, prin urmare,

nu este asemănător. Altfel, se așează față de Dumnezeu un om care nu se îngrijește de mântuire; altfel, cel ce s-a lepădat de păcate și e plin de râvnă pentru virtute, dar n-a intrat încă înăuntrul ființei sale, și lucrează pentru Domnul din afară; în sfârșit, cel ce a intrat înlăuntru și-L poartă pe Domnul în inima lui stă în fața Lui. Cel dintâi, așa cum nu se îngrijește de viață, tot astfel n-are grijă nici de rugăciune, pe care o săvârșește în biserică, acasă, după datinile moștenite, fără luare aminte și lipsit de simțire. Al doilea citește multe rugăciuni și merge adesea la biserică, se străduiește totodată să-și păstreze luarea aminte și să-și potrivească simțirea cu rugăciunile citite, cu toate că aceasta se întâmplă foarte rar. Al treilea, concentrându-se cu toată făptura lui înlăuntru, stă cu mintea în fața lui Dumnezeu și se roagă Lui în inimă, fără risipire, fără multe cuvinte, în rugăciunea lui, chiar atunci când stă mult la rugăciune în camera lui sau în biserică. Dacă celui de al doilea îi veți scoate cuvintele din rugăciune, atunci veți scoate dintr-însul însăși rugăciunea; dar dacă la rugăciunea celui de al treilea veți adăuga multe cuvinte, îi veți stinge rugăciunea, cu vârtejul vorbirii. Orice categorie de oameni sau orice treaptă a apropierii de Dumnezeu, își are rugăciunea ei și regulile proprii pentru desăvârșirea ei. Cât de scumpe sunt îndrumările oamenilor încercați și cât de rău poate pricinui o rânduială făcută după cum îl taie capul pe fiecare!

CE ESTE RUGĂCIUNEA ȘI CARE ESTE LEGĂTURA RUGĂCIUNII LUI IISUS CU RUGĂCIUNEA DE OBȘTE

11. *A săvârși rugăciunea înseamnă să stai în fața lui Dumnezeu, cu mintea întru inimă, unde se aduc proslăviri, mulțumiri, cereri și pocăință deplină, înfrânare. Aici totul este lucru duhovnicesc. Rădăcina tuturor este frica lui Dumnezeu cea plină de evlavie, din care răsare credința în Dumnezeu, închinarea vieții la picioarele Domnului, nădejdea, lipirea de Dumnezeu cu simțământul dragostei care uită toate cele ce stau în legătură cu fapta. Când rugăciunea se face cu putere, atunci toate aceste simțiri și mișcări duhovnicești se arată în inimă cu aceeași putere cu care și rugăciunea se face.*

Dar în ce fel de legături stă rugăciunea lui Iisus cu tot acest întreg de stări duhovnicești?

E același fel de legătură pe care-l are și căldura care se revarsă sporind înlăuntrul inimii și împrejurul ei din lucrarea acestei rugăciuni.

Deprinderea în ale rugăciunii nu se statornicește deodată, ci cere o muncă îndelungată și o osteneală, care până la sfârșit, trebuie să biruie firea noastră.

Și iată că tocmai în această trudă de întemeiere a deprinderii noastre pentru nevoia rugăciunii, ne ajută mai bine decât orice mijloc - rugăciunea lui Iisus și căldura care o însoțește.

Bagă de seamă însă, că acestea sunt mijloace, iar nu însuși lucrul. E cu puțință să ai rugăciunea lui Iisus să ai și căldura, și totuși să n-ai adevărata rugăciune.

Așa este, oricât ar fi de ciudat!

Când ne rugăm trebuie să stăm cu mintea înaintea lui Dumnezeu și numai la El să ne gândim. Cu toate acestea în capul nostru se ciocnesc diferite gânduri ce abat mintea de la Dumnezeu. Astfel pentru ca să învățăm mintea să stea într-un singur loc, Sfinții Părinți învață folosirea unor rugăciuni scurte, pe care ei se deprindeau să

le rostească neîncetat. Această neîncetată repetare a unor rugăciuni scurte păstrează, pe de o parte mintea în gândirea de Dumnezeu și, pe de altă parte, împrăștie toate gândurile lăturalnice. Aceste rugăciuni mici și scurte erau felurite. La noi s-a statornicit în chip deosebit și a devenit o predanie de obște rugăciunea lui Iisus: *“Doamne Iisuse, Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”!*

Iată, prin urmare, ce este rugăciunea lui Iisus. Ea este una din rugăciunile mici și scurte ce se rostesc prin cuvinte ca și toate celelalte rugăciuni mici și scurte. Părinții însă ne învață că, în săvârșirea ei, să ne păstrăm mintea doar într-Unul Dumnezeu.

Dacă ne deprindem cu această rugăciune și dacă o lucrăm cum trebuie, mintea se află într-adevăr cu gândul neîncetat numai la Dumnezeu.

Cum însă, pomenirea lui Dumnezeu într-o inimă sinceră și credincioasă este în chip firesc însoțită de simțiri bogate în evlavie, în nădejde, în mulțumire, în credincioșie și dăruire de la sine la voia lui Dumnezeu și alte simțiri duhovnicești, atunci noi numim rugăciunea lui Iisus - care naște și păstrează amintirea lui Dumnezeu - rugăciune duhovnicească. Și asta pe bună dreptate când ea este însoțită de aceste simțăminte duhovnicești. Dar când nu se însoțește de astfel de lucrări, atunci ea rămâne o vorbărie pe din afară, ca orice altă rugăciune asemănătoare. Așa trebuie să le înțelegem cele despre rugăciunea lui Iisus.

Și acum ce însemnează căldura de care este însoțită îndeletnicirea cu această rugăciune?

Pentru ca mintea să se statornicească într-un singur loc prin folosirea unei rugăciuni scurte, trebuie s-o coborâm cu mare purtare de grijă în inimă; fiindcă dacă rămâne în cap, unde se perindă atâtea gânduri potrivnice, mintea nu va izbuti să se adune la un loc.

Când însă luarea aminte se va coborî în inimă, atunci ea va atrage acolo, într-un singur punct, toate puterile sufletului și ale trupului. Această concentrare a întregii vieți omenești într-un singur loc trezește acolo o simțire deosebită, și această simțire este chiar începutul viitoarei călduri. Simțirea aceasta, care la început este

ușoară, abia ca o adiere, sporește mereu, se împuternicește, pătrunde
în adânc și din rece cum era la început, trece într-o simțire caldă.

sau harică. Duhovnicească nu poate fi numită căldura aceasta decât atunci când este însoțită de mișcări duhovnicești, înrudite cu rugăciunea. Cine o numește duhovnicească, fără să aibă aceste simțăminte, acela îngăduie nedreptatea. Iar cine o numește harică este și mai nedrept.

Căldura darului este cu totul altceva și este cu adevărat duhovnicească. Ea e dezlegată de trup și nu pricinuieste în trup schimbări, ce pot fi aflate prin simțurile trupești, ci se învederează printr-o simțire dulce, duhovnicească.

După asemenea simțire, oricine poate ușor hotărî, desluși căldura... Asta trebuie s-o facă fiecare; tot ce este în afară de căldura cu adevărat duhovnicească nu-și are locul și întrebuintarea aici.

12. *Avem însă o rugăciune pe care omul o face de la sine și avem o rugăciune pe care omul o aduce în dar Celui ce se roagă* (I Regi, 2, 9). Cine n-o cunoaște pe cea dintâi? Trebuie să fie cunoscută cea din urmă, măcar întru începuturile ei. Când cineva începe să se apropie de Domnul, cea dintâi lucrare - pe care o face - este rugăciunea. El începe să se ducă la biserică, iar acasă se roagă după cântecul lui de rugăciuni, sau fără ea; dar gândurile îi fug mereu. Nu le poate stăpâni deloc. Dar pe măsură ce își dă osteneala în rugăciune, gândurile mai mult i se liniștesc și rugăciunea ajunge mai curată. Totuși, văzduhurile sufletului nu se curăță până nu se încinge în suflet focul cel duhovnicesc. Acest foc, mic de tot la început, este lucrarea darului dumnezeiesc, dar nu a unui dar deosebit, ci a unuia de obște, pentru toți: el se descoperă ca o urmare a unei anumite curățiri ce se împlinește în toată așezarea normală a omului ce râvnește la el. Când se va încinge acest mic foc, adică se va statornici o căldură neîntreruptă în inimă, atunci viforul gândurilor se va curma. și se întâmplă atunci cu sufletul ceea ce s-a întâmplat cu femeia ce avea pierdere de sânge: "*pierderea sângelui ei a stat*" (Luca 8, 44).

Această treaptă a rugăciunii este întrucâtva mai apropiată de rugăciunea neîncetată. Iar drept lucrare mijlocitoare îi slujește rugăciunea lui Iisus. și aici ajungem hotarul până la care poate

ajunge rugăciunea făcută din propriile puteri ale omului. Cred că toate acestea vă sunt foarte lămurite.

Dincolo de treapta aceasta, avem rugăciunea cea care se află în ea, iar nu cea care se va face de către omul singur: Pe om îl află duhul rugăciunii și îl trage înlăuntrul inimii. E ca și cum cineva ar lua pe altul și l-ar trage cu putere dintr-o încăpere în alta. Aici sufletul este legat de o putere din afară și se ține cu plăcere înlăuntru atâta timp cât asupra lui stă duhul care l-a aflat. Cunoscut două trepte ale acestei aflări. La întâia sufletul vede tot, își dă seama de sine însuși, cât și de starea lui din afară și poate să judece toate și să călăuzească liber și poate chiar să curme această stare, când vrea. Și asta trebuie să fie de înțelese.

La Sfinții Părinți însă, și mai ales la Sfântul Isaac Sirul, mai este încă o a doua treaptă a rugăciunii, care ni se dă sau se află în noi. Mai presus de treapta ce am arătat, la el se găsește și rugăciunea pe care dânsul o numește extazul sau răpirea. Și aici de asemenea duhul rugăciunii îl află pe om, dar sufletul, care este tras, intră în astfel de vederi ale descoperitorilor, încât își uită starea lui din afară, nu mai cugetă, ci numai contemplează și nu mai are putința să se călăuzească liber sau să-și curme această stare. Iată, aceasta este rugăciunea, din vremea răpirii sau contemplării. La unii ea este însoțită de luminarea feței, de o lumină ce îi cuprinde de jur împrejur, iar la alții de înălțarea trupului în aer. În această stare Sf. Apostol Pavel a fost răpit în rai. Și Sf. Prooroci se aflau în această stare, când îi ridica Duhul.

Uimirea vă va cuprinde când veți vedea cât de mare e mila lui Dumnezeu pentru noi, păcătoșii. Pentru puțină noastră osteneală, iată cu ce alese daruri suntem învredniciți! Oricărui ostensor îi putem spune cu îndrăzneală: ostenește-te că ai pentru ce!

13. Cea mai ușoară cale de înălțare spre rugăciunea neîntreruptă este deprinderea rugăciunii lui Iisus și înrădăcinarea ei în adâncul ființei noastre. Bărbații cei mai încercați în viața duhovnicească, înțelepțiți de Dumnezeu, au aflat această cale unică și simplă - care este totodată a toate lucrătoare - spre întărirea duhului în toate faptele duhovnicești, precum și în toată viața de nevoință duhovnicească. Iar în îndrumările lor, ei ne-au lăsat rânduiri amănunțite asupra-i.

TREPTELE RUGĂCIUNII

14.1) *Deprinderea dobândită din obișnuitele rugăciuni săvârșite cu glas tare în biserică și acasă.*

2) *Înrudirea gândurilor și simțămintelor născute din rugăciune, cu mintea și cu inima.*

3) *Rugăciunea neîncetată.* Rugăciunea lui Iisus poate să se săvârșească pe toate treptele acestea, dar adevăratul ei "loc" se află în rugăciunea neîncetată. Cea dintâi cerință pentru buna izbândire a unei rugăciuni este curățirea inimii de patimi și de orice altă legătură împătimită față de toate cele simțite. Fără aceasta, rugăciunea va rămâne mereu pe treapta cea dintâi, pe treapta citirii. Pe măsura curățirii însă, rugăciunea citită va trece într-o rugăciune făcută cu mintea și cu inima. Iar când inima se va curăți cu totul, atunci vor fi puse temeliile rugăciunii neîncetate. Cum trebuie să lucrați? În biserică urmăriți slujba și păstrați gândurile și simțămintele, pe care ni le dau slujbele dumnezeiești. Acasă treziți în sinea voastră gânduri și simțăminte în legătură cu rugăciunea și întrețineți-le în sufletul vostru cu ajutorul rugăciunii lui Iisus.

15. *Rugăciunea are felurite trepte.* La început este numai o rugăciune vorbită; dar împreună cu ea trebuie să meargă rugăciunea minții și a inimii, care trebuie să ajungă să-și câștige căldura și să se sprijine pe cea citită. Numai după aceasta, rugăciunea minții dobândește o stare de neatarnare și ni se descoperă, când lucrătoare, prin încordarea propriilor puteri, când de sine trezitoare de mișcări duhovnicești. În forma cea din urmă, ea este totdeauna cu acele atrageri de care am vorbit și care ne trec lăuntricul nostru spre fața lui Dumnezeu; ea se săvârșește odată cu ele și sporește dintr-însele. Mai târziu, când starea în care se află sufletul în timpul acestor atrageri, ajunge să fie *statornică*, atunci rugăciunea făcută de minte și de inimă, ajunge neîncetată în lucrarea ei. Și încă mai mult, atragerile vremelnice de mai înainte se schimbă în stări de contemplare, în timpul cărora și din care se descoperă și rugăciunea

contemplativă. Contemplarea este supunerea deplină a minții și a întregii vederi lăuntrice unui subiect duhovnicesc cu atâta putere, încât tot ce se află în afara lui este uitat, iese din conștiință; mintea și conștiința trec și intră în subiectul contemplării în așa chip, încât ele parcă nici n-ar fi în noi.

16. *“Faceți în toată vremea întru Duhul, tot felul de rugăciuni și de cereri”*. (Efes. 6. 18). Arătând trebuința rugăciunii, Apostolul arată totdeauna cum se cuvine ca să fie rugăciunea ascultată. Mai întâi, zice: *“rugați-vă cu toată felurimea rugăciunilor și cererilor, cu toată osârdia, cu durere în inimă, și cu o îndreptare înflăcărată a duhului către Dumnezeu”*. Al doilea, zice: *“rugați-vă în toată vremea”*. Prin aceasta el poruncește să ne rugăm fără să ne lăsăm biruiți în fața încercărilor și fără să ne lăsăm prinși de vraja somnului. Rugăciunea nu trebuie să fie numai o îndeletnicire săvârșită la o anumită vreme ci *o stare de totdeauna a sufletului nostru*. Caută, zice Sf. Ioan Gură de Aur, și nu te mărgini numai cu un anumit timp din zi. Auzi ce grăiește! În orice vreme apucă-te de rugăciune, după cum spune și în altă parte: *“Neîncetat vă rugați”* (1 Tes. 5,17). Iar al treilea, ne zice: *“rugați-vă întru Duhul”*, adică rugăciunea nu trebuie să fie numai cea din afară ci și lăuntrică, care se săvârșește de către minte în inimă. În aceasta stă ființa rugăciunii, care este o trecere înaltă a minții și inimii către Dumnezeu. Sfinții Părinți deosebesc rugăciunea făcută cu mintea și cu inima, de cea făcută întru Duhul. Prima se săvârșește printr-o lucrare pornită din voia celui ce se roagă, cea de a doua îl află ea pe om, cu toate că el își dă seama de ea, totuși rugăciunea lucrează singură neatârnat de străduințele celui ce se roagă. Această rugăciune este *mișcată de Duhul*. Pe aceasta din urmă nu o putem avea la poruncă, fiindcă ea nu se află în puterea noastră. Ea poate fi dorită, căutată și primită cu mulțumire, dar nu săvârșită oricând, după voie. De altminteri, oamenii curățiți de patimi, au în cea mai mare parte o rugăciune mișcată de Duhul. De aceea trebuie să înțelegem că Apostolul ne poruncește rugăciunea cea cu mintea și cu inima să o săvârșim, atunci când spune: *“rugați-vă întru Duhul”*. Adică s-ar putea adăuga: rugați-vă cu mintea și cu inima, dar în dorința de a ajunge

și la rugăciunea cea duhovnicească. O astfel de rugăciune ține sufletul mereu treaz înaintea feței lui Dumnezeu, Care este pretutindeni. Trăgând la sine și revărsând dintru sine dumnezeieștile lumini, ea alungă pe vrăjmași.

Se poate spune hotărât, că într-o asemenea stare, diavolii nu se pot apropia de suflet. Numai așa e cu puțință să te rogi în orice vreme și în orice loc.

17. Cum a spus Apostolul: *“vreau să spun cinci cuvinte cu mintea mea, decât mii cu limba”*. Urmează de aici mai întâi de toate, că prin aceste cinci cuvinte trebuie să ne curățim mintea și inima, spunând neîncetat din adâncul inimii: *“Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”*! Și astfel să ne ridicăm până la cântarea cea făcută numai cu mintea. Pentru că orice nou începător supus patimilor poate lucra această rugăciune prin paza inimii, pe câtă vreme cântarea cea duhovnicească n-o poate săvârși de loc, dacă nu va fi curățit din vreme prin rugăciunea minții.

18. Întrebarea ce se pune în legătură cu rugăciunea: *“Cum trebuie să ne rugăm, cu gura sau cu mintea?”* - este dezlegată prin cele dintâi cuvinte; *“Să ne rugăm uneori cu cuvintele, alteori cu mintea”*. Deci trebuie să ne fie lămurit, că nu e cu puțință să ne rugăm cu mintea chiar fără cuvinte, ci doar că aceste cuvinte nu se aud, dar că acolo înlăuntru ele sunt rostite în tăcerea cugetului. Aceasta se poate spune mai bine astfel: *roagă-te uneori prin cuvinte spuse în auz și alteori prin cuvinte care nu se aud*. Trebuie să ne îngrijim doar, ca atât rugăciunea rostită în sus, cât și cea nerostită auzirii, să pornească din inimă.

19. *Lucrarea acestei rugăciuni e simplă: stai cu mintea în inimă în fața Domnului și cheamă-L*: Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă, sau numai: Doamne miluiește-mă... Milostive Doamne, miluiește-mă pre mine păcătosul... sau prin alte oricare cuvinte. Puterea nu stă în cuvinte, ci în înțelesuri și în simțiri.

20. *Rugăciunea: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă! este o rugăciune vorbită ca oricare alta*. Ea nu are însă nimic deosebit, ci își trage puterea din felul și din starea în care se săvârșește.

Toate metodele despre care se scrie (să te așezi, să te apleci), despre săvârșirea cu meșteșug a acestei rugăciuni, nu sunt potrivite tuturor și fără un îndrumător care să fie de față, sunt primejdioase. De unul singur, e mai bine să te apuci decât de toate acestea. Singura metodă ce se cere tuturor e: *“să stai cu luare aminte în inimă”*. Celelalte sunt lăaturalnice și nu aduc nici un adaus însemnat lucrării.

Despre rugăciunea lui Iisus și roadele ei se mărturisește, că nu se află în lume ceva mai înalt decât aceasta. Nu e spus că după lege. Ci ca și cum s-ar fi aflat un talisman! Rugăciunea luată ca o alcătuire de cuvinte și ca o rostire nu dă în nici un chip roade. Toate roadele pot fi primite și fără această rugăciune de cuvânt glăsuț, chiar numai printr-o simplă îndreptare a minții și a inimii către Dumnezeu. Ființa lucrării este: *“să ne statornicim întru pomenirea lui Dumnezeu și să umblăm în prezența lui Dumnezeu”*. Putem spune oricui: “Fă cum vrei, numai caută să ajungi aici, ori fă rugăciunea lui Iisus, ori bate metanii, ori umblă la biserică; fă ce vrei, numai caută să ajungi până acolo, încât să-ți aduci aminte neconținut de Dumnezeu”. Îmi amintesc că m-am întâlnit la Kiev cu un om care spunea: “N-am folosit nici un fel de metodă, n-am cunoscut nici rugăciunea lui Iisus și cu toate acestea, toate ce scriu aici le-am dobândit și le am. Cum? Nici eu nu știu. Dumnezeu mi le-a dat!... Faptul că Dumnezeu a dat, sau va da, trebuie luat în considerare ca un scop, pentru ca să nu-L amestecăm cu darul Harului.

Unii spun: dobândește rugăciunea lui Iisus, adică rugăciunea lăuntrică. Rugăciunea lui Iisus este un bun mijloc, care duce la rugăciunea lăuntrică, în timp ce ea în sinea ei, nu este o rugăciune lăuntrică, ci din afară. Cei ce o deprind fac foarte bine. Dar dacă se vor opri numai la ea și nu vor merge mai departe, atunci ei se vor opri la mijlocul drumului...

În timpul rugăciunii lui Iisus e totuși nevoie de cugetarea de Dumnezeu; altminteri aceasta ne va fi o hrană uscată. *Bine este acelaia căruia numele lui Iisus îi este legat de limbă*. Cu toate acestea, este cu puțință ca în vremea acestei rostiri să nu-ți amintești deloc de Domnul și chiar să ai gânduri potrivnice Lui. Prin urmare, totul atârână de întoarcerea cu tot cugetul treaz și liber către

Dumnezeu, precum și de osteneala noastră, în care trebuie să ne păstrăm cu chibzuință.

21. Cugetarea de Dumnezeu poate fi înlocuită prin rugăciunea lui Iisus. Dar este oare în această privință vreo nevoie de aceasta? Ele sunt una și aceeași. Cugetarea de Dumnezeu se petrece atunci când suim în lucrarea cugetului nostru un adevăr oarecare dintre acestea: Întruparea, moartea pe Cruce, Învierea, însușirea lui Dumnezeu de a fi pretutindeni și altele, fără nici un fel anume de îndrumare a gândurilor.

22. Săvârșirea rugăciunii lui Iisus e simplă; să stai cu luare aminte în inimă înaintea feței lui Dumnezeu și să-L chemi: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!” Lucrarea nu stă în cuvinte, ci în credință, în zdrobirea inimii și în dăruirea noastră în mâinile lui Dumnezeu. Cu asemenea simțăminte, dacă stăm în fața lui Dumnezeu, chiar fără cuvinte... asta încă va fi o rugăciune.

23. Osteniți-vă cu rugăciunea lui Iisus. Dumnezeu vă va binecuvânta. Dar, odată cu deprinderea gurii, de a rosti această rugăciune, uniți amintirea de Dumnezeu cu frica și cu evlavia. Că mai întâi de toate e să umblăm în fața Domnului sau sub privirea ochiului lui Dumnezeu, dându-ne bine seama că El ne cercetează, că vede până în adâncul sufletului și inimii noastre tot ce se află acolo. Știința despre aceasta este pârghia cea mai puternică, ce pune în mișcare viața noastră lăuntrică, duhovnicească.

24. E bine să uniți rugăciunea lui Iisus cu răsuflarea voastră, așa cum faceți. Asta s-a spus de cei din vechime. Răsuflarea ține locul metaniilor.

25. Adânciți-vă în rugăciunea lui Iisus, atât cât vă stă în puteri. Ea vă va aduna, vă va face să simțiți o putere întru Domnul, și să fiți necurmat cu El împreună; printr-însa nu veți coborî din starea aceasta nici când veți fi singuri, nici când vă veți afla printre oameni, nici când vă veți îndeletnici cu treburile gospodărești, nici când veți citi sau vă veți ruga. Puterea acestei rugăciuni să n-o puneți însă în repetarea cuvintelor cunoscute, ci în îndreptarea minții și a

inimii către Dumnezeu, care se face în timpul rostirii acestor cuvinte. Atât una cât și cealaltă să meargă împreună.

26. *Rugăciunea lui Iisus este asemenea oricărei rugăciuni.* Ea e mai puternică totuși decât toate celelalte rugăciuni numai prin atotputericul Nume al lui Iisus, al Domnului, al Mântuitorului, când El este chemat cu credință deplină, fierbinte și neclătinată; care știe că El este aproape, că vede și aude toate și că ia aminte din întreaga Lui ființă la cererile noastre, fiind gata să îndeplinească și să ne dea toate cele pe care le cerem. O astfel de credință nu ne poate lăsa de rușine. Dacă uneori, rugăciunile par că nu capătă răspuns decât foarte anevoie, asta mai cu seamă de nepregătirea celui ce se roagă de a primi cele cerute.

27. *Rugăciunea care se face însoțită de cugetarea asupra cuvintelor ce le rostim, este și ea tot o rugăciune numai că e șchioapă de un picior, lipsindu-i simțirea duhovnicească a inimii.* Rugăciunea aceasta încetează de a mai fi rugăciune de îndată ce luarea aminte fuge de la cuvintele rostite. Dacă ajungem să ne ținem cu trezvie în vremea rugăciunii, rugăciunea aceasta nu e mulțumitoare. Simțirea cea duhovnicească va veni și ea, dar pentru aceasta trebuie să ne încordăm toate puterile ființei noastre.

28. *Rugăciunea lui Iisus nu este un dar, un oarecare talisman; puterea ei vine din credința în Domnul și dintr-o adâncă unire cu El, ce se săvârșește cu inima și cu mintea.* Într-o asemenea stare, numele Domnului se dovedește mult lucrător întru chemarea rugăciunii. Dar repetarea cea din afară a cuvintelor nu înseamnă și nu rodește nimic.

29. *O temeinică împăcare a gândurilor este un dar de la Dumnezeu; dar darul acesta nu se dă fără osteneala unei lucrări proprii, plină de stăruință.* Nici prin propriile voastre osteneli nu veți dobândi nimic și nici Dumnezeu nu vă va dăruia ceva, dacă nu vă veți strădui din toate puterile. Asta e o lege de neînlăturat.

30. Cât despre felul de osteneală ce trebuie depusă întru aceasta, am amintit-o de mai multe ori; *să nu lăsăm gândurile să rățăască după bunul lor plac, iar când ele vor alerga de la noi fără voia*

noastră, noi va trebui să le întoarcem îndată înapoi, învinuindu-ne în cugetul nostru cu durerea în suflet pentru această nestăpînire. Sfântul Ioan Scărarul spune în această privință, că “trebuie să ne închidem mintea cu stăruință în cuvintele rugăciunii”.

31. *Niciodată nu trebuie să socotim că vreo lucrare oarecare duhovnicească este desăvârșit statornicită în noi și cu atât mai puțin să socotim această rugăciune; ci trebuie să ne purtăm întotdeauna în așa chip ca și cum pentru întâia oară am fi început s-o săvârșim.* Ceea ce se face pentru întâia oară se săvârșește și cu osârdia cea dintâi. Dacă atunci când veți începe rugăciunea veți socoti că niciodată nu v-ați dat silința atât cât se cuvine și că vreți să faceți acest lucru abia de acum pentru întâia oară, atunci veți săvârși întotdeauna rugăciunea cu osârdia cea dintâi. Și ea va merge bine.

Și de nu veți propăși întru rugăciune, să nu vă așteptați la vreo propășire în nici una din celelalte fapte bune, fiindcă ea e rădăcina tuturor.

32. *De pe urma cugetării de Dumnezeu, un gând oarecare se va alipi mai tare decât toate celelalte de inima ta.* Atunci, la sfârșitul acestei îndeletniciri de cugetare e bine să te oprești asupra gândului acela și să te hrănești din puterea înțelesului lui vreme cât mai îndelungată. Prin aceasta se netezește calea spre rugăciunea cea neîncetată.

33. *Dacă te înalți cu mintea către Dumnezeu și spui cu zdrobire de inimă: “Doamne miluiește! Doamne binecuvintează! Doamne ajută!” acesta este un strigăt de rugăciune; dar dacă se zămislește și se așază în inima ta simțirea lui Dumnezeu, atunci aceasta este rugăciunea cea neîncetată, care fără cuvinte și fără a avea nevoie să stăm la rugăciune, de la sine se îndeplinește.*

34. *“Neîncetat vă rugați”* (1 Tesaloniceni 5,17). Și în alte Epistole Sf. Pavel poruncește: *“La rugăciune, dați-vă toată stăruința”* (Rom,12,12) și: *“Stăruieți întru rugăciune, fii treji cu mintea”* (Col. 4, 2). *“Faceți în toată vremea, întru Duhul, tot felul de rugăciuni și de cereri”* (Efes. 6, 18). Stăruința și neîntreruperea în rugăciune, o învață însuși Mântuitorul prin pilda văduvei, care datorită stăruinței ei și-a dobândit cele cerute de la judecătorul cel

nedrept (Luca,18,1 și urm.). Se vede, prin urmare, *că rugăciunea cea neîncetată nu este o hotărâre întâmplătoare, ci o trăsătură temeinică a duhului creștin*. Viața creștinului, după Apostol *“este ascunsă cu Hristos în Dumnezeu”* (Col. 3, 3). De aceea, el trebuie să petreacă în chip nedespărțit în Dumnezeu, cu luare aminte și cu simțirea și aceasta este însăși simțirea neîncetată. Pe de altă parte, orice creștin este *“biserica lui Dumnezeu”*, întru care *“viețuiește Duhul lui Dumnezeu”* (1 Cor. 3,16; 6,19; Rom. 8, 9). Și tocmai acest “Duh” care petrece totdeauna într-însul și care mijlocește pentru el, se și roagă pentru el întotdeauna cu suspinuri negrăite (Rom. 8, 26), învățându-l și pe el rugăciunea cea neîncetată. Cea dintâi lucrare săvârșită de darul cel dumnezeiesc, care-l întoarce către Dumnezeu pe omul cel păcătos, se descoperă prin ațintirea minții și inimii la Dumnezeu. Iar mai târziu, când prin pocăință și prin închinarea vieții sale Domnului, darul lui Dumnezeu, care lucrează din afară prin Sfintele Taine, se va pogori și va petrece întru el, atunci însăși acea simțire a minții și a inimii în Dumnezeu și din care e făcută ființa rugăciunii, ajunge să fie neschimbată și neîncetată. El se descoperă pe felurite trepte și, ca oricare alt dar, trebuie să fie aprins (încălzit) de către acela care-l primește (2 Tim. 1, 6). Darul acesta se aprinde (încălzește) însă într-un chip deosebit prin osteneala rugăciunii și mai cu seamă prin petrecerea răbdătoare și cu toată cuviința, în rugile bisericești. Roagă-te neîncetat, ostenește-te întru rugăciune și vei dobândi rugăciunea cea neîncetată, care va începe să se săvârșească singură în inima ta fără vreo încordare deosebită. Pentru oricine e limpede, că porunca dată de Apostol nu se îndeplinește numai din simpla săvârșire a rugăciunilor rânduite la anumite ceasuri, ci aceasta cere să umbli pururea în fața lui Dumnezeu, Cel care vede toate și se află peste tot și aceasta printr-o învăpăiere fierbinte, făcută prin întoarcerea minții în inimă către ceruri. Viața întreagă, în toate amănunțimile ei, trebuie să fie pătrunsă de rugăciune. Iar taina acesteia se cuprinde toată în dragostea de Dumnezeu. Precum o mireasă ce-și iubește mirele nu se desparte de el cu amintirea și cu simțirea, tot astfel și sufletul, care s-a unit cu Domnul prin dragoste, petrece neconținut

cu El, îndreptând spre El calde vorbiri din inimă. *“Cel ce se unește cu Domnul este un singur Duh cu El”* (1 Cor. 6, 17).

35. *Mi-aduc aminte că Sf. Vasile cel Mare, pus în fața întrebării despre chipul în care au putut Apostolii să se roage neîncetat, dă următoarea dezlegare: ei cugetau în toate lucrările lor la Dumnezeu și trăiau într-o viață neîncetat închinată Domnului. Această stare sufletească era pentru ei o rugăciune neîncetată.*

36. *Vă pare rău că rugăciunea lui Iisus nu este neîncetată - că nu o roștiți neîncetat - dar nici nu se cere asta, ci ceea ce se cere este să aveți o necurmată simțire de Dumnezeu, care poate avea loc și în timpul vorbirii și în timpul citirii și în timpul observării și cercetării oricăror lucruri. Cum însă rugăciunea lui Iisus - atunci când vă rugați cu ea, se face în chipul de mai sus, atunci continuați să lucrați în acest chip și rugăciunea își va lărgi câmpul.*

37. *Uneori se poate folosi toată vremea rânduită pentru pravilă, în rostirea unui psalm pe de rost, alcătuind din fiecare stih o rugăciune deosebită. Mai mult: uneori se poate săvârși întreaga pravilă, folosindu-ne de rugăciunea lui Iisus făcută cu metanii. Iar câteodată se poate lua câte puțin din toate acestea, atât din prima cât și din cea de a doua și din cea de a treia. Lui Dumnezeu îi trebuie inima (Pilde, 23, 26) și îi este de ajuns dacă ea va sta cât mai grabnic cu evlavie în fața Lui. Rugăciunea neîncetată tocmai în aceasta stă: să ne aflăm întotdeauna cu evlavie în fața lui Dumnezeu. Iar peste această stare, pravila nu face decât să pună lemne pe foc, în cuptorul care trebuie încălzit cu puterea duhului.*

38. *Din rugăciunea cea neîncetată, nevoitorul ajunge la sărăcia cea duhovnicească: învățând să ceară neconținut ajutorul lui Dumnezeu; pe nesimțite, își nimicește încrederea în sine; astfel încât, dacă va face ceva bun, nu vrednicia lui va vedea în această faptă, ci mila lui Dumnezeu, pe care neîncetat i-o cere Celui Prea Înalt.*

Rugăciunea cea necurmată duce pe om la dobândirea credinței, pentru că cel ce neconținut se roagă, începe să simtă treptat prezența lui Dumnezeu. Simțirea aceasta poate crește încet, încet și în așa măsură se poate întări, încât ochiul minții să-L poată vedea pe

Dumnezeu în pronia Lui, așa cum vede ochiul simțit lucrurile materiale ale lumii; iar inima poate ajunge să simtă prezența lui Dumnezeu. Cel ce vede în chipul acesta pe Dumnezeu și îi simte prezența, nu poate să nu creadă întru El cu o credință vie, care se adevărește prin fapte. Rugăciunea neîncetată nimicește viclenia prin nădejdea în Dumnezeu, călăuzește duhul către sfânta simplitate, dezobișnuind mintea de gândurile cele cu multe și felurite chipuri, de încolțirea acelor începuturi de gând cu privință la noi înșine și la aproapele, păstrându-ne pururea mintea la sărăcie și smerenia înțelesurilor ce alcătuiesc dumnezeiasca învățătură. *Cel ce se roagă neîncetat se dezvăță treptat de deprinderea de a visa și de a se împrăștia cu mintea; el se leapădă de grija de la cele multe și deșarte, cu atât mai mult, cu cât învățătura cea sfântă și smerită i se va adânci în suflet și i se va înrădăcina într-însul.* În sfârșit, el poate ajunge către starea de pruncie, cea poruncită de cuvântul Evangheliei, sau să se facă nebun pentru Hristos, adică să arunce înțelepciunea lumii cea cu nume mincinos, primind de la Dumnezeu o înțelepciune duhovnicească mai presus de fire. Prin rugăciunea neîncetată se spulberă duhul iscodirii, al fricii, al neîncrederii. Toți oamenii încep să pară buni; iar dintr-un asemenea zălog, pe care ți l-ai pus în inimă față de oameni, se naște dragostea față de ei. Cel ce se roagă neîncetat întru Domnul, îl cunoaște pe Domnul, dobândește frica lui Dumnezeu, cu frică și curățenie intră în curata dragoste dumnezeiască. Iubirea lui Dumnezeu își umple astfel biserica cu darurile Duhului.

39. Rugăciunea minții se săvârșește când stăm cu mintea în fața lui Dumnezeu, fie într-un chip simplu, fie prin aducerea cererilor, mulțumirilor și proslăvirilor. E nevoie să ne deprindem cât mai temeinic cu această stare, să ne aflăm în legătură cu Dumnezeu, dincolo de orice chipuri, de orice cugetări, de orice mișcare simțită a gândurilor. Iată acestea sunt adevăratele expresii! În aceasta constă tocmai ființa rugăciunii minții sau starea minții în inimă, ce se săvârșește în fața lui Dumnezeu.

Rugăciunea minții are două stări. Ea este sau *lucrătoare*, când omul își încordează propriile lui puteri sau *de sine mișcătoare*, când rugăciunea lucrează de la sine. Cea din urmă se întâmplă când noi

suntem atrași către cele dinlăuntru, după cum am mai pomenit, iar cea dintâi trebuie să fie neostenită strădanie în toată vremea. Deși, prin ea însăși rugăciunea minții cea lucrătoare nu duce la nici un fel de izbândă, fiindcă gândurile ne sunt mereu furate, totuși, dând printr-înșa mărturie despre dorirea și stăruința noastră spre a dobândi rugăciunea cea neîncetată, astfel chemăm către noi mila lui Dumnezeu și pentru această osteneală Dumnezeu ne dă din când în când acea atragere către El dinlăuntru, în timpul căreia rugăciunea minții se arată în înfățișarea ei cea adevărată.

40. *Rugăciunea lui Iisus se poate face cu mintea în inimă fără a mișca limba.* Această rugăciune e mai bună decât cea rostită cu limba. Cea cu limba să fie făcută doar pentru înlesnirea rugăciunii făcute cu mintea. Astfel, rugăciunea ce se rostește cu limba ne e uneori de trebuință pentru întărirea rugăciunii minții.

41. *În lucrarea rugăciunii lui Iisus trebuie să ne îndepărtăm orice chip care ar veni să mijlocească între mine și Domnul,* iar vorbele rostite ale rugăciunii nu sunt chiar miezul lor, ci doar unelte mijlocitoare. Lucrul de căpetenie este starea minții în inimă în fața lui Dumnezeu: întru aceasta stă rugăciunea minții și nu în cuvinte. Cuvintele au aici aceeași însemnătate ca și oricare altă rugăciune. Ființa rugăciunii stă în umblarea înaintea Domnului, iar umblarea aceasta în fața lui Dumnezeu nedespărțită de încredințarea vie în duhul nostru, că precum Dumnezeu pretutindeni este, tot astfel se află El și întru noi, toate cele dinlăuntru văzându-le. El vede chiar mai mult decât vedem noi înșine. Nici această descoperire în cugetul nostru a ochiului lui Dumnezeu care ne cercetează până în adânc, nu trebuie să ia vreo întruchipare, ci totul trebuie să fie doar încredințare sau simțire a prezenței Celui Prea Înalt. Cine se află într-o încăpere prea călduroasă, simte cum îl cuprinde și-l pătrunde căldura. Același lucru trebuie să se întâmple și cu omul cel duhovnicesc, care este înconjurat de Dumnezeu, Cel ce este pretutindenea, Care pe toate le cuprinde și Care este foc. Cuvintele: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”, cu toate că în ele înșile sunt doar sunete care nu alcătuiesc însăși ființa lucrării, sunt totuși unelte foarte puternice și mult lucrătoare, fiindcă numele Domnului Iisus este nume

de mare înfricoșare pentru vrăjmașii mântuirii noastre și nume prea binecuvântat pentru cei ce-L caută pe Dumnezeu. Cugetați întotdeauna în chip simplu la lucrul acesta, fără a căuta într-însul în nici un fel vreo lucrare sau putere de vrajă. Rugați-vă pentru toate Domnului, Prea Curatei Stăpâne și Îngerului Păzitor, iară ei vă vor învăța toate fie de-a dreptul, fie prin mijlocirea altora.

42. *Tu ai auzit adeseori cuvinte ca acestea: rugăciunea grăită, rugăciunea minții, rugăciunea inimii, pe deasupra, poate ai auzit și vreo judecată cu privire la fiecare dintre ele. Dar de ce se ajunge la o astfel de desfacere a rugăciunii în părțile din care este alcătuită?* Din pricină că, datorită nesocotinței noastre, se întâmplă uneori, ca limba doar să rostească cuvintele sfinte ale rugăciunii, iar mintea rătăcind cine știe unde; iar alteori, se întâmplă, chiar ca mintea să înțeleagă cuvintele rugăciunii, dar inima să nu le răspundă prin simțirea ei. În întâiul caz rugăciunea este doar vorbă goală, dar nu e deloc rugăciune; în cel de doilea caz, cu toate că rugăciunea gândită cu mintea se unește cu cea glăsuțată cu gura, nici aceasta nu este o rugăciune desăvârșită, deplină. Rugăciunea deplină și adevărată se săvârșește atunci, când împreună cu cuvântul rugăciunii și cu gândul rugăciunii se adună întreolaltă și simțirea ei.

43. *Rugăciunea minții sau lăuntrică, se face numai atunci când cel ce se roagă, adunându-și mintea în inimă, de acolo își pornește rugăciunea către Dumnezeu, dar nu prin cuvânt auzit, ci prin cuvânt neauzit, prin care Îl proslăvește, Îi mulțumește mărturisindu-și cu inima zdrobită păcatele în fața lui Dumnezeu și cerând de la El toate cele bune și de folos pentru suflet și trup. Trebuie să ne rugăm nu numai cu cuvântul, ci și cu mintea și nu numai cu mintea, ci și cu inima, pentru ca astfel mintea să vadă limpede și să înțeleagă ceea ce se rostește prin cuvânt iară inima să simtă ce cugetă în vremea aceea mintea.* Toate acestea îmbinate laolaltă întemeiază rugăciunea cea adevărată și, dacă în rugăciunea ta lipsește cumva ceva din toate acestea, atunci să știi că ea sau nu este o rugăciune desăvârșită, sau că nu e deloc o rugăciune.

44. *Cel ce și-a aflat pocăința merge către Domnul. Calea spre El este, propriu-zis, calea lăuntrică, cea care se săvârșește în minte și în*

inimă. Mișcarea de gând a minții și cu starea inimii, în așa fel trebuiesc potrivite între ele, încât omul să-și afle duhul pururea cu Domnul, să se descopere în apropiere de El. Cine ajunge la starea aceasta, acela neîncetat se luminează pe sine din lumina cea lăuntrică, primind în sinea lui strălucirea luminei celei înțelegătoare (Teodorit), asemenea lui Moise căruia i s-a luminat fața pe munte din împreuna petrecere cu Domnul. Despre aceasta vorbește în altă parte Sf. Prooroc David: *“Însemnatu-s-a peste noi lumina feței Tale, Doamne”* (Ps. 4, 7).

Unul din mijloacele care ne înlesnește ca să ajungem aici este rugăciunea minții, cea săvârșită în inimă. Când aceasta se înfiripează în noi, abia atunci ni se face limpede privirea minții, iar duhul nostru, văzându-L în limpezime pe Dumnezeu, află de la El puterea ca să vadă și să alunge tot ce-l poate face nerodnic înaintea lui Dumnezeu. Cu toate acestea nu sunt puțini aceia, care așteaptă să se apropie de Dumnezeu doar prin mijlocirea faptelor și a nevoițelor din afară. Așteaptă, dar nu se apropie, pentru că aceștia nu merg pe calea cea adevărată. Aceștia trebuie îndemnați astfel: cu mintea și cu inima căutați a vă apropia de Dumnezeu, și nu veți mai fi rușinați de vrăjmașul care în vremea nevoițelor voastre celor din afară, pururea vă biruie în gândurile minții și în simțămintele inimii. Aproximarea de Dumnezeu cu mintea și cu inima vă va da puterea să ajungeți stăpâni peste toate mișcările sufletului și prin aceasta să-l rușinați pe vrăjmaș, ori de câte ori va încerca el să vă rușineze.

45. Dumnezeu să binecuvinteze grija voastră pentru starea minții în fața lui Dumnezeu. Aceasta este o lege de neînlăturat pentru oricine dorește propășirea pe calea duhovnicească. Nimic nu vine chiar într-un totuș nemeritat. Ajutorul lui Dumnezeu este întotdeauna gata și mereu este aproape, dar el se dăruie celor care-l caută și se ostenesc și, încă pe deasupra, abia după ce aceștia și-au pus la încercare toate mijloacele de care s-au putut folosi începând cu inima plină să strige: Doamne ajută! Dar atâta vreme, cât mai rămîne o cât de mică nădejde în ceva din cele ce se pot săvârși și prin propria putere a omului, Domnul nu se amestecă întru lucrarea lui, ca și cum ar voi să-i spună: aștepti să ajungi acolo singur. Atunci așteaptă. Dar oricât ai aștepta, la nimic nu vei ajunge. Cereți, de aceea de la Domnul să vă dea duh zdrobit, inimă înfrântă și smerită!

46. *Din darul lui Dumnezeu, se întâmplă ca o singură rugăciune, pornită din adâncul inimii, să fie o rugăciune cu adevărat duhovnicească, mișcată în inimă de Duhul Sfânt; cel ce se roagă o recunoaște, dar își dă seama că nu el o săvârșește, ci că ea singură lucrează într-însul. O astfel de rugăciune este moștenirea celor desăvârșiți. Pe când rugăciunea pe care oricine o poate ajunge - și care i se cere fiecăruia - este aceea în care cugetul și simțirea să fie unite totdeauna în rostirea rugăciunii.*

Mai este un fel de rugăciune ce se numește *“starea înaintea Domnului”*, când cel ce se roagă se concentrează în întregime înlăuntrul inimii și îl contemplează acolo cu mintea pe Dumnezeu, Care este de față cu el și în el, însoțind această contemplare cu simțăminte corespunzătoare acestei priviri și anume: cu frica de Dumnezeu și cu unirea cea de evlavie, pricinuită de negrăita măreție a Lui, cu dragostea și cu lăsarea în voia Lui, cu zdrobirea inimii și cu sufletul gata de orice jertfă... La starea aceasta se poate ajunge adâncindu-ne în rugăciunea obișnuită, cea prin cuvânt, cu mintea și cu inima. Cine se roagă mult și așa cum se cuvine, va vedea că aceste stări i se vor întâmpla din ce în ce mai des, astfel încât până într-un sfârșit, starea aceasta poate să i se statornicească înlăuntrul său. Ea se numește atunci *“umblarea în fața lui Dumnezeu”* și este o rugăciune neîncetată. Într-o asemenea stare a petrecut Sf. Prooroc David, care mărturisește despre sine însuși: *“Îl am pe Domnul, stând veșnic în fața mea; câtă vreme El e la dreapta mea, nu mă voi clătina”* (Ps.15,18).

47. Lucrarea acestei rugăciuni ce se săvârșește în inimă este de două feluri: uneori mintea trebuie să se pregătească alipindu-se de Domnul în inimă, prin neîncetata Lui pomenire; alteori, lucrarea rugăciunii pornită de la sine, mai dinainte, numai din focul bucuriei, atrage mintea în inimă și o leagă de chemarea Domnului Iisus și de starea evlavioasă înaintea feței Lui. Întâia rugăciune este de multă osteneală, iar cea de a doua, este de sine mișcătoare. La cea dintâi lucrarea rugăciunii începe să se descopere pe măsură ce se împlinesc patimile, pe măsură ce se împlinesc poruncile, pe măsură ce crește măsura inimii, ca urmare a stăruitoare chemări a Domnului Iisus; la cea de a doua Duhul atrage mintea în inimă și îi pune acolo,

în adânc, temeliile, oprind-o de la obișnuita rătăcire. Iar atunci mintea nu mai este ca o prinsă de război, dusă de la Ierusalim la Asirieni, ci dimpotrivă, săvârșește mutarea de la Babilon în Sion, strigând împreună cu Proorocul: *“Ție se cuvine cântare Dumnezeuule, în Sion și Ție ți se va aduce închinare în Ierusalim”*. Potrivit acestor două chipuri de rugăciune, mintea este și ea când lucrătoare, când văzătoare, prin lucrare, cu ajutorul lui Dumnezeu, atât cât îi este omului îngăduit.

48. *Când rugăciunea cea lăuntrică va dobândi putere, atunci va începe să ne călăuzească rugăciunea cea glăsuită: se va înstăpâni asupra cuvintelor rostite, în rugăciunea cea din afară, ba chiar încetul cu încetul va începe să o pătrundă și pe aceasta cu puterea ei.* Astfel, râvna pentru rugăciune va începe să se aprindă, fiindcă de acum raiul va fi în suflet. Rămânând însă numai cu rugăciunea rostită prin cuvinte, cu rugăciunea cea din afară, puteți să ajungeți la răceală în strădania voastră pentru rugăciune, chiar dacă o veți săvârși cu luare aminte și cu înțelegere; simțirea cu inima în vremea rugăciunii, iată lucrul de căpetenie.

49. *Anumite chipuri ale rugăciunii nu stau la puterea noastră de alegere. Ele sunt în măsuri felurite ce curg din același har.*

Așa sunt mai mult rugăciunile ce pornesc de la sine atunci, când le află Duhul rugăciunii. Dar și acestea sunt de două feluri: în cel dintâi, omul are puterea să se supună sau nu acestui duh, să conlucreze împreună cu el sau să-l spulbere, iar în celălalt, el nu mai are puterea să se împotrivească, ci este răpit în rugăciune și este ținut într-însa de altă putere, într-un tot lipsit de putința ca să mai lucreze altcumva. Drept urmare, ceea ce am spus privește mai mult doar acest din urmă chip al rugăciunii. Dar întrucât privește toate chipurile celelalte de rugăciune, alegerea este întotdeauna cu putință.

50. *“Dar însuși Duhul mijlocește pentru noi cu suspinuri negrăite”* (Rom. 8, 26).

Acest cuvânt ne va fi pe înțeles de vom încerca o apropiere cu ceva din cele ce ni se întâmplă și nouă astăzi. Ni se întâmplă ceva asemănător în rugăciunea aflătoare. Noi ne rugăm de obicei, fie după cărțile de rugăciune, fie cu propriile noastre cuvinte. În acest fel de rugăciune se trezesc simțiri de rugăciune și suspinuri dar pe acestea

le trezim noi înșine, prin propria noastră lucrare. și aceasta este o rugăciune. Dar se întâmplă uneori, că înclinarea noastră înspre rugăciune ne prinde ea însăși și ne silește să ne rugăm și nu ne lasă până când rugăciunea nu se revarsă în întregime. Aceasta este, sau întocmai asemenea cu aceea despre care vorbește Apostolul, sau foarte asemănătoare cu ea. Cuprinsul unor astfel de rugăciuni rareori este hotărât, dar într-însele întotdeauna respiră dăruirea de sine la voia lui Dumnezeu, încredințarea ființei noastre întregi în mâinile călăuzitoare ale Domnului, Care știe mai bine decât noi aceea ce ne este de trebuință pentru binele nostru, atât pentru cele dinlăuntru, cât și pentru cele din afară ale noastre, dorindu-le El pentru noi cu mai multă putere decât noi înșine și fiind gata să ni le dăruie pe toate și să ni le rânduiască, doar numai dacă noi nu ne împotrivim. Rugăciunile, care ne sunt lăsate de Sfinții Părinți, au tot același izvor lăuntric, sunt în sinea lor mișcate de duh și de aceea sunt până astăzi atât de lucrătoare.

II

. RUGĂCIUNEA LUI IISUS

51. Această dumnezeiască rugăciune care stă în chemarea Numelui Mântuitorului, este: *“Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”*. Ea este rugăciune și făgăduință și mărturisire a credinței; e dătătoare de Duh Sfânt și de daruri dumnezeiești, curățitoare de inimi, izgonitoare de demoni, sălășluire a lui Iisus Hristos, a celor duhovnicești, înțelegere și izvor al gândurilor dumnezeiești, lăsare a păcatelor și a trupurilor dătătoare de dumnezeiască luminare, comoară a milei lui Dumnezeu, mijlocitoare întru descoperirea Tainelor dumnezeiești, singură mântuitoare, ca una care poartă întru sine numele Mântuitorului nostru Dumnezeu, numele lui Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, chemat asupra noastră printr-însa. *“Căci nici un alt nume nu este sub cer dat nouă oamenilor, întru care să ne mântuim”* (Faptele Apost. 4,12), cum spune Apostolul. De aceea, tot omul credincios, dator este să mărturisească neîncetat acest nume, atât pentru propovăduirea credinței, cât și pentru mărturisirea dragostei noastre pentru Iisus Hristos Domnul nostru, de care nimic, niciodată și nicidecum nu trebuie să ne despartă, precum și pentru harul ce se revarsă prin dumnezeiescul nume, pentru iertarea păcatelor, pentru tămăduirea sufletului, pentru luminarea, sfințirea și înainte de toate, pentru lucrarea mântuirii. Dumnezeiescul Evanghelist spune: *“Acestea s-au scris ca să credeți, că Iisus este Hristos, Fiul lui Dumnezeu”*. Iată credința: *“și crezând, să aveți viață, întru numele Lui”* (Ioan, 20, 31). Iată mântuirea și viața!

52. Nimeni să nu creadă, frații mei creștini, că numai fețele chipului sfințit și monahii ar avea datoria să se roage neîncetat, iar nu și mireni. Nu, nu; noi creștinii avem toți datoria să petrecem necurmat în rugăciune. Și Sf. Grigorie Teologul îi învață pe toți creștinii, spunându-le că trebuie să pomenească în rugăciune; numele lui Iisus, Fiul lui Dumnezeu, mai des de cum sorbim aerul cu

răsuflarea. Iar odată cu aceasta, se cuvine să avem în vedere și mijlocul prin care se face rugăciunea, cum este cu puțință să ne rugăm neîncetat, și anume cum să ne rugăm cu mintea. Fiindcă atunci când lucrăm cu mâinile și când umblăm și când mâncăm și bem; întotdeauna putem să ne rugăm cu mintea și să facem rugăciunea minții, cea bine plăcută lui Dumnezeu, adevărata rugăciune. *Cu trupul vom lucra, dar cu duhul ne vom ruga.* Omul nostru cel din afară să-și împlinească lucrările sale cele trupești, iar cel dinlăuntru să fie închinat în întregime slujirii lui Dumnezeu și niciodată să nu se oprească de la această duhovnicească lucrare a rugăciunii minții, precum ne poruncește însuși Dumnezeu - Omul Iisus, când spune în Sfânta Evanghelie: *“Tu însă, când te rogi, intră în cămara ta, și, închizând ușa ta; roagă-te Tatălui tău Care este în ascuns”* (Mat. 6, 6). Cămara sufletului este trupul, ușile noastre sunt cele cinci simțiri trupești. Sufletul intră în cămara sa, când mintea nu rătăcește încoace și încolo după treburi și printre lucruri lumești, ci se găsește înlăuntrul inimii noastre. Simțirile noastre se închid și rămân așa, când nu le dăm voie să se lipească de cele simțite din afară. În acest chip, mintea noastră se păstrează slobodă de orice împătımire lumească și prin ascunsă rugăciune a minții se unește cu Dumnezeu, Tatăl său.

53. *Învăță rugăciunea minții ce se săvârșește în inimă, fiindcă rugăciunea lui Iisus este candela pașilor noștri și steaua ce ne povățuiește în călătoria noastră spre cer, așa cum învață Sfinții Părinți (în Filocalie).* Rugăciunea lui Iisus (care neîncetat se încălzește în minte și în inimă) este un bici împotriva trupului și împotriva relelor lui poftă (mai ales împotriva celor ce stau în legătură cu desfrâul și lăcomia pântecelui). La obișnuita rugăciune: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, pentru Născătoarea de Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul! Simpla rugăciune din afară nu e de ajuns. Dumnezeu ia aminte la minte; și de aceea, monahii care nu unesc rugăciunea cea din afară cu cea lăuntrică, nu sunt monahi, ci doar niște capete învăluite în negru. Un astfel de monah care nu știe (sau a uitat), cum se face rugăciunea lui Iisus, nu are pecetea lui Hristos. Cartea nu ne învață rugăciunea aceasta, ci numai ne arată adevărata cale a chipului în care se cuvine să ne îndeletnicim cu ea; și trebuie să ne dăruim lucrării rugăciunii cu putere mare.

54. *Trebuie să ne îndreptăm către Domnul, coborându-ne cu mintea în inimă și acolo să rămânem, chemându-L. Dacă noi am îndeplini fără abatere această mică pravilă: întărindu-ne cu mintea în inimă; să stăm, în fața Domnului cu frică, cu evlavie și cu credință, atunci n-ar mai apare niciodată în noi nu numai dorințele și simțămintele pătimase, dar nici gândurile zadarnice.*

55. *Citit-ați ceva despre rugăciunea lui Iisus? și o cunoașteți voi chiar din lucrare? Singură ea poate face ca înlăuntrul nostru să se statornicească cu putere orânduirea trebuincioasă și neîngăduind ca grijile de cele gospodărești din afară să strice această orânduire. Ea ne va da prin urmare, puțința de a împlini așezarea de viață a părinților; mâinile la lucru, iar mintea și inima la Dumnezeu. Rugăciunea aceasta de ni se va altoi în inimă, atunci înlăuntrul nostru nu se va mai întâmpla împiedicări, ci totul va curge ca o apă deopotrivă de liniștită. Cu mare greutate ajungi să-ți întemeiezi înlăuntru un întreg chip de rânduială, dar ca să păzești pururea una și aceeași lucrare față de toate treburile tale cele de neînlăturat și de multe feluri, este cu puțință - și aceasta ne-o va da rugăciunea lui Iisus, când se va altoi în inima noastră. Cum se va săvârși aceasta? Cine poate spune, cum? Fapt este că după o vreme, ea ni se va altoi în inimă. Cel ce se ostenește, ajunge să-și dea seama de lucrul acesta, fără să știe cum s-a săvârșit în sine altoirea. Osteneala ..., umblarea înaintea lui Dumnezeu, printr-o cât se poate mai deasă repetare a acestei rugăciuni. De îndată ce vezi că ai o clipă de răgaz, îndată apucă-te de ea , și ți se va da .*

Citirea face parte din numărul mijloacelor de înnoire și de înviorare a rugăciunii lui Iisus. Ni se dă sfatul să citim mai mult despre rugăciune.

56. *Când omul are pomenirea de Dumnezeu, care întreține frica lui Dumnezeu în inimă, atunci toate merg bine, dar când ea slăbește sau se păstrează numai în cap, atunci toate merg strâmb și pieziș.*

57. *Luarea aminte la ceea ce este în inimă și la ceea ce iese dintr-însa, este un lucru de căpetenie într-o dreaptă viață de creștin.*

În acestu se pomenesc rugăciunea, orânduirea și așezarea inimii, ca și cele din afară. Dar luarea aminte trebuie să fie în orice vreme însoțită

de cugetare, ca să putem astfel vedea lămurit ceea ce se petrece înlăuntru și ceea ce ni se cere din afară. Fără cugetare, nici luarea aminte nu e bună de nimic.

58. *Se poate întâmpla, ca în timpul îndeplinirii ascultării noastre din afară să fim lipsiți de lucrarea cea lăuntrică și viața noastră să rămână astfel stearpă pentru suflet.* Cum scăpăm din această încurcătură? E nevoie ca la orice lucru să venim cu o inimă plină de frica lui Dumnezeu. Dar, pentru ca inima să ne fie în această stare plină de frica lui Dumnezeu, trebuie ca s-o lumineze neîncetat gândul la Dumnezeu. Cugetarea de Dumnezeu va fi ușa prin care va intra sufletul în viața cea lucrătoare. Toată osteneala acum trebuie să fie îndreptată numai spre ținta aceasta, să cugetăm neîncetat spre Dumnezeu sau în prezența lui Dumnezeu (*“Căutați-L pe Dumnezeu... Căutați-I fața Lui...”*). Iată în ce stă trezvia și rugăciunea minții. Dumnezeu este pretutindenea; fă ca și gândul tău să fie peste tot cu Dumnezeu. Dar cum trebuie să săvârșim aceasta? Gândurile se îmbulzesc, precum țânțarii în stufișurile lor, iar asupra gândurilor dau năvală și simțurile inimii. Pentru ca gândul să se lipească numai la un singur lucru, stareții aveau obiceiul să-și agonisească o anumită deprindere neîntreruptă din rostirea unei scurte și mici rugăciuni; prin deprindere și prin repetare, această mică rugăciune se lega atât de puternic de limbă, încât ea însăși o zicea mereu de la sine. Cugetul prin această repetare, se lipea și el de rugăciune, iar printr-însa și de gândirea neîncetată despre Dumnezeu. Prin agonisirea acestei deprinderi, rugăciunea se lega de pomenirea de Dumnezeu, iar pomenirea lui Dumnezeu se lega de rugăciune, și așa ele se sprijineau una pe alta. Iată ce este umblarea în fața lui Dumnezeu.

Rugăciunea minții se face atunci când cineva întărindu-se cu atenția în inimă, înalță de acolo rugăciunea către Dumnezeu. Iar lucrarea minții este atunci când cineva stând cu luare-aminte în inimă, cu pomenirea lui Dumnezeu, taie oricare alt gând, care încearcă să pătrundă în inimă.

59. Prea Cuviosul Nil Sorschi spune: *“pentru ca în timpul săvârșirii rugăciunii minții să nu cădem în înșelare, nu trebuie să îngăduim în noi nici un fel de înfățișări, nici un fel de chipuri sau*

vedenti, fiindcă zborul gândurilor, puternicile imagini și mișcări nu conțin nici atunci, când mintea se află în inimă și săvârșește rugăciunea și nimeni nu este în stare să pună stăpânire asupra lor, afară de cei ce au dobândit darul Sfântului Duh al desăvârșirii și afară de cei ce și-au câștigat prin Iisus Hristos o minte neclătinată.

60. Un oarecare frate, cu numele Ioan, a venit dintr-o țară de lângă mare, la acel mare sfânt care a fost Părintele Filimon, și îmbrățișându-i picioarele, i-a spus: “Ce să fac părintele meu, ca să mă mântuiesc? Eu văd că mintea se risipește și rătăcește prin lucruri; încoace și încolo, unde nu trebuie”. El, după ce tăcu puțin, i-a spus: “Această neputință este proprie oamenilor din afară și rămâne în tine pentru că nu ai încă o desăvârșită dragoste pentru Dumnezeu, întrucât în tine n-a răsarit căldura iubirii și cunoașterii Lui”. Fratele îl întreabă: “Ce să fac dar”? “Du-te, răspunde el, aibi deocamdată în inimă o lucrare ascunsă; ea poate să-ți curețe mintea de aceste gânduri”. Fratele neînțelegând cele spuse, îi zice starețului: “Ce este lucrarea ascunsă?” - “Du-te, răspunde el, trezește-te în mintea ta și în inima ta și spune cu trezvie, cu frică și cu cutremur: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă”!

Tot așa și fericitul Diadoh rânduiește o lucrare asemănătoare unui nou începător. “Fratele s-a dus de la el și, prin ajutorul lui Dumnezeu în lucrarea lui, precum și prin rugăciunile părintelui, el a început să se liniștească și a gustat dulceața acestei îndeletniciri; numai că această lucrare n-a ținut multă vreme și cum el s-a abătut de la ea și n-a fost în stare să o facă cu trezvie și să se roage, a venit din nou la stareț și i-a povestit cele ce i s-au întâmplat. Acesta îi spune: “Iată că tu ai cunoscut acum cărarea liniștirii și lucrarea lăuntrică și ai gustat din dulceața ei. Așadar să ai în inima ta următoarele: ori de mănânci, ori de bei, ori de stai de vorbă, ori de ești în afară de chilie sau în călătorie, nu uita să faci această rugăciune cu gând treaz și cu minte atentă și să cânti și să te îndeletnicești cu rugăciunile și cu psalmii. Chiar în timpul îndeplinirii unei oarecare trebuințe, să nu-ți fie mintea deșartă, ci să se ocupe în taină cu lucrarea și să se roage. Întotdeauna când te duci să te culci, și când te scoli și când mănânci și când bei, și când stai cu cineva de vorbă, păzește-ți inima printr-o

îndeletnicire cu psalmii sau cu rugăciunea: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă”! pe care o săvârșești cu mintea în ascuns.

61. *În rugăciunea contemplativă cea prea curată, cuvântul ca și însăși gândurile dispar, dar nu pentru că tu vrei aceasta, ci pentru că așa ajunge ea de la sine.*

Rugăciunea minții trece în rugăciunea inimii sau mai bine în cea făcută și cu mintea și cu inima. Ivirea ei se face deodată cu nașterea căldurii în inimă. O altă rugăciune nici nu mai este în curgerea obișnuită a vieții duhovnicești. Rugăciunea săvârșită cu mintea și cu inima poate să se înfigă adânc în inimă și să ajungă astfel fără de cuvinte și fără de gânduri, nemaifiind decât o stare de înfățișare înaintea lui Dumnezeu și cădere plină de evlavie și de dragoste la așternutul picioarelor Lui. Așa e tot aceea cu simplă tragerea la lăuntru în fața lui Dumnezeu pentru rugăciune sau cu aflarea duhului de rugăciune. Totuși, încă și aceasta nu este o rugăciune a contemplației care este o și mai înaltă stare de rugăciune și se ivește din când în când în aleșii lui Dumnezeu.

62. *“Fie că mănâncă sau bea, că șade sau slujește sau călătorește sau orice altceva ar face, monahul trebuie să cheme neîncetat: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”! pentru ca numele lui Iisus coborându-se înlăuntrul inimii, el să-l smerească pe balaurul care, se află acolo, iar pe suflet să-l mântuiască și să-i dea viață. Prin urmare, tu să petreci pururea cu numele Domnului Iisus, pentru ca inima ta să-L înghită pe Domnul, iar Domnul inima ta și acești doi, una vor ajunge. Nu vă despărțiți inima de Dumnezeu, dar petreceți cu El și inima păziți-o întotdeauna cu pomenirea Domnului nostru Iisus Hristos, până când numele Domnului se va înrădăcina înlăuntrul inimii și ea nu va mai cugeta la nimic altceva - pentru ca să se slăvească Hristos în voi”.*

63. *De aceea, slăviții noștri povățuitori și îndrumători ne învață cu multă înțelepciune, atât pe noi, cât mai ales pe aceia care au dorința să pătrundă deplin în aria liniștii cea de Dumnezeu lucrătoare, să-și închine viața lui Dumnezeu și, lepădându-se de lume, mai ales înainte de orice altă lucrare și grijă, să se roage Domnului și*

de la El să ceară milă cu o neîndoită încredere, avându-și ca pe un lucru și ca pe o îndeletnicire neîncetată chemare a Prea Sfântului și Prea dulcelui Său nume, purtându-L întotdeauna în minte, în inimă și pe buze și să-și dea silința să-L dobândească prin orice mijloc și să răsuflă cu El și să trăiască și să doarmă și să privegheze și să meargă și să mănânce și să bea - și orice ar fi să facem, numai așa să-l facem. Că așa precum prin lipsa Lui toate relele năpădesc peste noi fără să îngăduie vreun loc pentru ceva de suflet folositor, tot așa și prin prezența Lui se izgonește tot ce este potrivnic și nici un neajuns nu mai avem în cele bune și toate ajung cu puțință de îndeplinit, după cum însuși Domnul ne-a vestit: *“Cine rămâne întru Mine și Eu întru el, acela va aduce multă roadă, că fără Mine nimic nu puteți face”* (Ioan,15, 5).

64. Într-adevăr, de dorești ca gândurile tale împreună cu rușinea să ți le acoperi, să te liniștești cu sufletul împăcat și să te trezești în inimă, fără osteneală, *îipește-ți rugăciunea lui Iisus de răsuflare* și în puține zile vei vedea toate acestea aievea în faptă.

65. *Ce caută cei credincioși prin rugăciunea lui Iisus? Să-și coboare în inimă focul cel plin de dar și așa să înceapă rugăciunea neîncetată, lucru prin care se hotărăște o stare plină de dar.* Se cuvine să știm că rugăciunea lui Iisus - îndată ce ne-a căzut pe inimă scânteia dumnezeiască - suflă asupra ei și o preschimbă în flacără; ea însă nu dă această scânteie, ci numai mijlocește primirea ei. Prin ce mijloace? Prin faptul că adună gândurile într-o unitate și-i dă sufletului puțință să stea înaintea lui Dumnezeu și să umble în prezența Lui. Principalul este starea și umblarea înaintea lui Dumnezeu însoțite de strigătul pornit din inimă spre El. Așa a făcut Maxim Causocalivitul. Așa să facă toți cei ce caută focul cel plin de dar și care nu-și pun grija lor în cuvinte și în poziția trupului. Domnul Dumnezeu la inimă se uită.

Vorbesc așa pentru faptul că unii uită cu totul de strigătul pornit din inimă. Toată grija lor se reduce la cuvinte și la poziția trupului. Aceștia după ce rostesc cu mătâniile în acea poziție anumită, un anumit număr dat din rugăciunile lui Iisus, află în aceasta o anumită liniște, cu o oarecare părere înaltă de sine și cu osândirea celor ce umblă la biserică, la rugăciunea obștească făcută după tipic. Unii ca

aceștia își petrec așa viața lor toată și rămân lipsiți de dar.

Dacă m-ar întreba cineva, cum să-mi împlinesc lucrarea rugăciunii, i-aș spune: *obișnuiește-te să umbli în prezența lui Dumnezeu, păstrează mereu pomenirea lui Dumnezeu și fi cu evlavie*; pentru ținerea mereu trează a acestei pomeniri alege-ți câteva rugăciuni mici și scurte sau ia chiar cele douăzeci și patru rugăciuni mici, făcute de Sfântul Ioan Gură de Aur și repetă-le adesea cu gândul și simțirea trebuincioasă. Pe măsura deprinderii, mintea se va lumina de amintirea lui Dumnezeu și inima se va încălzi. În această stare, în sfârșit, îți va cădea pe inimă scânteia dumnezeiască - licărul acela de dar, ca o rază. El nu poate fi iscat prin nimic, pornește de-a dreptul din Dumnezeu. Dar după aceasta poți rămâne numai cu rugăciunea lui Iisus și prin ea să suflî în scânteia ta de rugăciune până se va preface în flacără. Drumul cel drept acesta este.

66. *Mai târziu, când vei băga de seamă că și încă cineva începe să se ocupe și să se adâncească în rugăciune, poți să-i propuneți să facă rugăciunea lui Iisus neîncetat* și, odată cu aceasta, să păzească pomenirea de Dumnezeu cu frică și cu evlavie. Rugăciunea e lucrul cel de căpetenie. Iar ceea ce mai întâi se caută în rugăciune e primirea aceluia mic foc, care i s-a dat lui Maxim Causocalivitul. Acest mic foc nu se atrage prin nici un fel de meșteșug, ci se dă liber de darul lui Dumnezeu. Lucrul pentru care se cere osteneli în rugăciune, așa cum scrie Sfântul Macarie: Vrei să dobândești rugăciunea, spune el, ostenește-te în rugăciune. Dumnezeu văzând cu câtă osârdie cauți rugăciunea îți va da ție rugăciunea (Cuv.1, cap.13).

67. În practicile obișnuite de practica evlavioasă cele spuse cu privire la deprinderea rugăciunii lui Iisus sunt îndreptățite în chip vădit. Într-însa se află puține cuvinte, dar ele înlocuiesc totul. Este recunoscut din vechime, că deprinzându-te să te rogi cu această rugăciune, poți să înlocuiești printr-însa toate rugăciunile orale. Și este oare cineva dintre cei care râvnesc mântuirea, care să nu cunoască această lucrare? După descrierile Sfinților Părinți, mare este puterea acestei rugăciuni; și toate acestea vedem din practică că nu toți au deprins-o, nu toți sunt părtași la această putere, nu toți gustă roadele ei. Pentru ce se întâmplă una ca aceasta? Pentru că ei vor să ia prin

propriile puteri în stăpânirea lor ceea ce aparține darului lui Dumnezeu și ceea ce este o lucrare a harului lui Dumnezeu.

Ca să începem să repetăm această rugăciune dimineața, seara, când mergem, sau când ne-am așezat, când stăm culcați, în timpul lucrului sau în timpul liber, - asta este treaba noastră; pentru aceasta nu se cere un ajutor deosebit de la Dumnezeu. Ostenindu-ne mereu în aceeași direcție, putem ajunge singuri până acolo încât limba va repeta mereu această rugăciune, chiar fără conștiința noastră. După aceasta poate urma o oarecare împăcare a gândurilor și chiar, în felul ei, o căldură a inimii, dar toate acestea pot fi, cum spune în *Filocalie* Nichifor Monahul, doar lucrarea și roada silințelor noastre. A ne opri la aceasta este tot una cu a ne mulțumi cu dibăcia papagalului să rostim cuvinte anumite, fie chiar de felul cum sunt: "Doamne miluiește". Roada, care se va agonisi aici, va fi una cu aceasta; tu vei socoti că ai ceea ce deloc nu ai. Așa se întâmplă celor ce în timpul deprinderii cu această rugăciune și aceasta întrucât ea atârnă de noi, nu ajung să-și poată da seama în ce anume constă ființa ei. Și nedându-și seama de aceasta, ei se mulțumesc cu micile începuturi, arătate mai sus, ce provin din fireasca ei lucrare și în acest chip curmă căutarea ei. Cel ce însă va descoperi această conștiință, acela nu-și va mai întrerupe căutarea, ci dimpotrivă, văzând că oricât s-ar strădui el să lucreze după îndrumările bătrânilor, tot nu se dau pe față roadele așteptate, își taie orice așteptare de roade de la propria lui stăruință și-și pune toată nădejdea în Dumnezeu. Când se va petrece așa ceva în sufletul celui ce se roagă, abia atunci se va da puțință darului că să lucreze; darul vine el în clipa pe care numai el o știe și el îți altoiește rugăciunea aceasta în inimă. Atunci, după cum spun stareții, în ce privește ordinea din afară va rămâne aceeași, dar nu va rămâne același lucru în ce privește puterea lăuntrică. Ceea ce s-a spus despre această rugăciune, se potrivește cu orice lucrare ce privește viața duhovnicească. Luați de pildă, pe cineva mândru și presupuneți că a ajuns la râvna de a-și stinge mânia și a-și dobândi blândețea. În cărțile ascetice se găsesc toate îndrumările de trebuință, care ne arată cum să ne călăuzim să ajungem la aceasta. El își însușește toate acestea și începe să lucreze potrivit îndrumărilor citite. Dar până unde va ajunge

el cu propriile sale puteri? Nu mai departe decât până la tăcerea gurii în vremea supărării, cu o oarecare împlânzire a supărării însăși; dar pentru ca să stingă cu totul mânia și să introducă în inimă blândețea, până aici însă el nu va ajunge niciodată. Una ca aceasta nu se întâmplă decât abia atunci, când vine darul și altoiește el blândețea în inimă.

Tot așa se întâmplă și în toate celelalte nevoințe. Orice rod de viață duhovnicească ai căuta, de căutat, tu să-l cauți cu toată stăruința ta, dar să nu aștepti rodul din chiar căutarea aceasta și din silințele tale, ci descoperă-ți tristețea ta înaintea Domnului, fără să socotești ceva de partea ta, și atunci El va face (Ps. 36, 6).

Tu roagă-te: “Doamne, eu am dorirea, doresc, caut, dar Tu dă-mi viață întru dreptatea Ta”. Însuși Domnul a hotărât așa: “*Fără de mine nu puteți face nimic*” (Ioan 15, 5). Și această lege se îndeplinește în viața duhovnicească cu precizie, fără să se abată măcar un fir de păr de la ceea ce s-a hotărât. Când unii întreabă: ce trebuie să fac spre a dobândi cutare sau cutare virtute? Se poate răspunde tuturor: întoarce-te spre Domnul și El ți-o va da; nu este alt mijloc de a primi cele căutate.

68. *Acum vă voi descrie și despre mijloacele, prin care ni se descoperă cum putem aprinde acest mic foc, ce arde neconținut, sau căldura în inimă.* Amintiți-vă cum ia ființă căldura cea din lumea fizică: se freacă un lemn de un alt lemn, de unde se iscă și căldura și de asemeni și focul; se ține un obiect la soare și el se înfierbântă, dar dacă mai multe raze se vor concentra, atunci el se va aprinde. Mijlocul de a naște căldura duhovnicească se aseamănă cu acesta. Ostenelile sunt frecuşurile nevoințelor ascetice; ținerea în soare este rugăciunea minții la Dumnezeu.

Prin ostenelile nevoințelor, focul se poate aprinde și în inimă, dar nu degrabă, de vor rămâne numai ele singure; calea aceasta are multe piedici. De aceea, râvnitorii mântuirii, cei din vechime, fiind încercați în viața duhovnicească, și fără să dea înapoi față de aceste osteneli, au descoperit prin însuflarea dumnezeiască și au dat spre întrebuințare tuturor un alt mijloc spre încălzirea inimii, care pe deasupra, este cel mai simplu și mai ușor la înfățișare, dar nu mai puțin greu de îndeplinit, care duce totuși lesne la scopul dorit; este

rugăciunea minții săvârșită cu toată cuviința în fața Domnului Mântuitor. Ea constă în cele ce urmează: stai cu tot cugetul și cu luare aminte în inimă și, având încredințarea că Domnul e aproape și ia seama la tine, cheamă-L cu umilință: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul” sau “păcătoasa” - și fă aceasta neîncetat și în biserică și acasă, și pe drum și în timpul lucrului, și în vremea mesei și în așternut, într-un cuvânt, din clipa în care vei deschide ochii și până în clipa când îi vei închide. Asta va fi întocmai ca și cum ai ține. un lucru în fața soarelui, pentru că în această lucrare te ții înaintea feței lui Dumnezeu, care este soarele lumii cugetătoare. Trebuie să știm, că roadele acestei rugăciuni încep atunci, când ea se va altoi aievea în inimă și se va adânci în ea; dar pentru aceasta trebuie să ne ostenim de a o săvârși din deprindere; pentru aceasta, trebuie să ne hărăzim în chip deosebit, numai și numai pentru săvârșirea ei, o anumită parte din vreme, dimineată și seara.

Când toate acestea se vor face cu stăruință osârdnică, fără de vreo lenevire și fără încetare - milostiv e Dumnezeu - se va aprinde focul mic din inimă, care va mărturisi despre, nașterea vieții lăuntrice duhovnicești” ce se face în vremea concentrării ființei noastre sau despre împărăția Domnului în noi.

Semnul caracteristic ce vădește starea aceasta, când se deschide Împărăția lui Dumnezeu înlăuntru nostru sau, ceea ce este tot una, când se aprinde focul duhovnicesc în inimă din legătura noastră cu Dumnezeu, este petrecerea cea dinlăuntru. Conștiința se aduce mereu pe sine în inimă și stă în fața lui Dumnezeu, revărsându-și înaintea Lui simțămintele sale, iar mai mult decât orice căzând cu durere la picioarele Lui în smerite simțăminte de pocăință, gata fiind să-și închine întreaga viață numai în slujba Lui. O astfel de așezare sufletească se statornicește zilnic, din clipa când te trezești din somn, se păstrează toată ziua în vremea tuturor ostenelilor și îndeletnicirilor și nu pleacă până ce somnul nu închide ochii. Odată cu statornicirea acestei așezări, se pune capăt întregii stări de clătire lăuntrică, ce ne-a bântuit pînă în acest moment; în perioada căutării, în această obositoare stare de trecere, cum o numește cineva (Speranschi) . Rătăcirea în gânduri, ce nu se putea opri până acum, se curmă;

atmosfera sufletului ajunge curată și fără nici un nor: în mijlocul ei stă numai gândul și aducerea aminte de Domnul. De aici vine lumina în toate cele lăuntrice. Totul acolo este limpede, fiecare mișcare e cercetată și e prețuită după vrednicie, prin lumina minții, cea care se zămislește de la fața Domnului contemplat. Ca urmare, orice gând rău, și simțământ rău care înclină să se nască în inimă, întâmpină o împotrivire, chiar în starea lor de încolțire și sunt alungate. Dar de se va furișa ceva potrivnic împotriva voii, să te spovedești îndată cu smerenie înaintea lui Dumnezeu și să te curățești printr-o pocăință lăuntrică sau printr-o mărturisire în afară, așa încât să-ți păstrezi întotdeauna conștiința curată în fața Domnului la vremea rugăciunii, care se și aprinde neîncetat în inimă. Căldura neîncetată a rugăciunii este sufletul vieții acesteia, așa încât odată cu încetarea acestei călduri încetează însăși mișcarea vieții duhovnicești, precum cu încetarea respirației încetează viața trupească.

69. Nu spun, că ai făcut totul de îndată ce ai ajuns la această stare de legătură simțită. Prin aceasta se pune numai un început pentru o nouă treaptă sau pentru o nouă perioadă de viață creștină. De aici începe transfigurarea, schimbarea la față a sufletului și a trupului în duhul unei vieți trăite în Iisus Hristos, sau mai bine zis, înduhovnicirea lor. Punând stăpânire pe sine însuși, omul va începe să introducă aievea întru dânsul tot ce este adevăr, tot ce este sfințenie și tot ce este puritate și să izgonească tot ce este minciună; toată lucrarea păcătoasă și trupească. Și până aici el se ostenea cu aceleași nevoințe, dar din când în când era furat; ceea ce izbutea să zidească era aproape într-o clipă dărâmat. Acum însă lucrurile nu se mai petrec astfel: omul s-a ridicat pe picioare puternice și, fără să se dea bătut în fața împotrivirilor, își duce mai departe zidirea de sine după toată cuviința. El se învrednicește a primi, după cuvintele lui Varsanufie, focul pe care Domnul a venit să-l arunce pe pământ - și în acest foc încep a se mistui toate puterile firii celei omenești. Dacă printr-o îndelungată frecare puteți trezi focul și-l puteți pune în lemne, lemnele se vor aprinde și arzând vor scoate troznete și fum atîta vreme cât ele vor fi în starea mistuirii. Dar cele mistuite se văd pătrunse de foc, răspândind o lumină plăcută, fără fum și fără troznet. Așijderea se

petrece și în cele dinlăuntru nostru. Odată focul primit, se începe mistuirea. Cât fum și câte troznete au loc în acest timp, știu cei ce au încercat lucrarea. Dar când totul se va mistui - fumul și troznetele încetează și înlăuntru se vede numai lumina. Această stare este o stare de curăție; până la ea calea e lungă. Dar Domnul e mult milostiv și atotputernic. Este vădit, că celui care a primit focul legăturii simțite cu Dumnezeu nu îi stă înaintea chiar pacea, ci osteneală grea, dar o osteneală dulce și rodnică; până acum ea era și amară și puțin rodnică, dacă nu chiar era stearpă și cu totul fără rod.

70. Pe măsură ce vei deprinde să te rogi cum trebuie, cu rugăciunile străbune, în tine vor începe să se trezească și întoarcerile și chemările tale proprii către Dumnezeu în timpul rugăciunii. Să nu treci niciodată cu vederea aceste țâșniri către Domnul ce se ivesc în sufletul tău, ci ori de câte ori se vor ivi, oprește-te și roagă-te cu această rugăciune a ta. Să nu crezi, că rugându-te astfel faci un lucru spre paguba rugăciunii - nu; tocmai așa te rogi cum se cuvine și această rugăciune mai lesne ajunge la Dumnezeu. Tocmai de aceea, s-a și hotărât o pravilă ce este dată de toți: fie în biserică, fie acasă, sufletul tău de va voi să se roage prin cuvinte proprii, iar nu prin vorbe străine - dă-i libertatea să se roage, chiar de se va ruga singur în tot timpul slujbei, iar acasă va rămânea în urmă cu pravila rugăciunilor și nu se va izbuti să și-o facă

Atât primul cât și al doilea chip din acest fel de rugăciune - fie că se face după cărțile de rugăciune cu luare-aminte și cu gânduri și simțăminte evlavioase corespunzătoare, fie că se face fără ele, adică prin cuvinte proprii - sunt plăcute lui Dumnezeu. Lui nu-I sunt plăcute rugăciunile numai atunci, când cineva le citește acasă fără atenție sau când cineva stă în biserică la slujbă fără luare aminte; limba le citește sau urechea le aude, iar gândurile rătăcesc cine știe unde. În așa ceva nu se află nici un fel de rugăciune. Dar rugăciunea necitită, ci rostită prin cuvinte proprii e mai aproape de firea rugăciunii în sine și dă multe roade. De aceea, se dă sfatul să nu aștepți întotdeauna până când ți se va deștepta dorința să te rogi singur, ci forțează-te să te rogi astfel de silă și nu numai în timpul slujbei bisericești ci și în timpul rugăciunilor citite tare acasă și chiar în toată vremea. Pentru

ca să te deprinzi cu această osteneală de a te sili pe tine însuși la rugăciune, rugătorii cei încercați au ales o rugăciune către Domnul și Mântuitorul Nostru Iisus Hristos și au statornicit ei anumite reguli după care trebuie făcută, pentru ca din ajutorul ei să crești în tine rugăciunea ta proprie. Acest lucru e simplu. Stai cu mintea în inimă înaintea Domnului și te rogi Lui: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”! Aceasta trebuie s-o faci acasă înainte de rugăciunile cu glas tare, în intervalele dintre rugăciunile grăite și la sfârșitul lor, atât în biserică, cât și toată ziua, pentru ca toate clipele zilei să fie umplute de rugăciune.

Această rugăciune mântuitoare este de obicei, la început ostenitoare, lucrătoare. Dar dacă nu se va lenevi cineva în săvârșirea ei, ea va deveni chiar de sine mișcătoare, se va face singură, întocmai cum un pâraiaș care murmură în inimă, face să te ostenești, ca s-o dobândești. Ostenitorii care au propășit în rugăciune, ne arată că nu e nevoie de o prea mare osteneală pentru ca să ajungi aici, nici de o prea trainică încordare în rugăciune, ci trebuie ca, înainte sau după pravila de rugăciune, de dimineață sau de seară, ba chiar și ziua, să fixezi câtva timp pentru săvârșirea acestei unice rugăciuni și fă-o astfel: așază-te, sau mai bine stai, cum se cuvine să stai la rugăciune, concentrează-te cu luare aminte în inimă, înaintea Domnului, suind la încredințarea că El este aici și ia seama la tine și cheamă-L: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. și fă închinăciuni, până la brâu sau până la pământ. Fă așa un sfert de ceas, mai mult sau mai puțin, după cum îți vine mai bine. Cu cât te vei trudi cu mai multă osârdie, cu atât mai repede această rugăciune ți se va altoi în inimă. E mai bine să te apuci de treabă cu mai multă râvnă și să nu cedezi până nu vei ajunge la cele dorite, sau până când această rugăciune va începe să se miște singură în inimă; după aceasta, trebuie numai să păstrezi ce ai dobândit. Căldura inimii sau aprinderea duhului, de care a fost vorba mai înainte, vin pe această cale. Cu cât mai mult se înfige în inimă rugăciunea lui Iisus, cu atât mai tare, se încălzește inima. și cu atât rugăciunea ajunge mai de sine mișcătoare, așa că focul vieții duhovnicești se înflăcărează în inimă și arderea ei ajunge neîncetată pe măsură ce rugăciunea lui Iisus va cuprinde

întreaga inimă și va ajunge necurmat mișcătoare. Din această pricină, cei ce s-au învrednicit de nașterea unei vieți desăvârșite, lăuntrice, se roagă aproape întotdeauna cu această rugăciune, printr-însa hotărând și pravila lor de rugăciune.

71. *Sfântul Grigorie Sinaitul spune: "Ceea ce am primit noi întru Hristos la Sfântul Botez, nu se nimicește, ci se află numai îngropat, așa cum se află în pământ o comoară. Atât dreapta socoteală, cât și recunoștința cer să ne îngrijim ca s-o dezgropăm și s-o scoatem la arătare această comoară. Următoarele mijloace duc la aceasta: mai întâi darul acesta se descoperă prin îndeplinirea cu trudă a poruncilor. În măsura în care împlinim poruncile, în aceeași măsură darul își descoperă inima și strălucirea lui. În al doilea rând, darul acesta iese cu totul la iveală și se desăvârșește printr-o neîncetată chemare a Domnului Iisus sau, ceea ce e tot una, prin necurmata aducere aminte de Dumnezeu. Și întâiul mijloc este puternic, dar cel de-al doilea este încă și mai puternic, așa încât, chiar și cel dintâi primește de la cel de al doilea puterea lui întreagă. De aceea, dacă cu sinceritate voim să descoperim sămânța cea de dar în ascuns sădită în noi, atunci să ne însușim cât mai grabnic descoperirea lucrării inimii și să ținem așa mereu această lucrare unică a rugăciunii, cea fără de chip și fără de închipuiri, până ce ne va aprinde inima și ne va înflăcăra până la negrita dragoste de Dumnezeu.*

72. *Această rugăciune e numită a lui Iisus, pentru că este îndreptată către Domnul Iisus și este așa, chiar după alcătuirea ei, să fie rostită ca orice altă rugăciune scurtă. Ea este a inimii și se cade să se numească astfel, atunci când este înălțată nu numai prin cuvântul cel simplu, ci încă și cu mintea, precum și cu inima, adică cu conștiința cuprinsului ei, și cu simțirea ei, dar, mai ales, - când printr-o întrebuintare mai îndelungată, făcută cu toată luarea aminte, acestea se contopesc așa de bine cu mișcările duhului, încât ele singure se văd de față înlăuntru, iar cuvintele parcă nici n-ar fi. De altminteri, orice rugăciune mică și scurtă poate să se ridice până la această treaptă. Numai că rugăciunea lui Iisus are o întâietate, fiindcă, ne unește sufletul cu însuși Domnul Iisus, iar Domnul Iisus este unica ușă ce duce la legătura cu Dumnezeu, spre căutarea Căruia anume se și*

silește toată rugăciunea. El însuși a și spus: "*Nimeni nu vine la Tată decât prin Mine*" (Ioan, 14, 6). De aceea, cel ce o dobândește, își dobândește toată puterea de a-și zidi lăcașul său lăuntric, ce se întrupează în noi înșine, lucrare în care constă însăși mântuire noastră. Auzind toate acestea, nu te vei mira de ce râvnitorii mântuirii nu cruțau o osteneală, stăruindu-se să capete deprinderea acestei rugăciuni și să-și însușească puterea ei. Ia pildă și tu de la ei!

Deprinderea rugăciunii lui Iisus în forma ei de din afară, stă în crearea unei stări în care rugăciunea să se poată rosti singură și neîncetat cu limba, iar în forma ei lăuntrică stă în concentrarea atenției minții în inimă și în starea neîncetată în fața lui Dumnezeu ce se petrece acolo, însoțită de o căldură a inimii după feluritele ei trepte, de tăierea tuturor gândurilor și mai ales, de căderea zdrobită și smerită la așternutul picioarelor Domnului. Pun început acestei deprinderi, printr-o cât se poate mai deasă repetare a acestei rugăciuni prin toată luarea aminte întru inimă. Statornicindu-se ea, deasa repetare, strânge mintea într-o unitate, în așezarea înaintea Domnului. Statornicirea unei stări lăuntrice este însoțită de încălzirea inimii și alungarea gândurilor, chiar și a celor simple, iar nu numai a celor pătimase. Când în inimă va începe să se încălzească în mod neîncetat focul de alipire către Dumnezeu, atunci împreună cu aceasta, se va instala înlăuntru o întocmire pașnică a inimii însoțită de o zdrobită și smerită cădere cu mintea în fața Domnului. Până aici ajunge propria noastră osteneală cu ajutorul darului lui Dumnezeu. Ceea ce se poate săvârși în lucrarea rugăciunii pe o treaptă mai înaltă decât cea arătată mai sus, va fi numai darul Sfântului Duh. La Sfinții Părinți se amintește numai de această treaptă, pentru cel ce a ajuns la hotarul arătat, să nu creadă că el nu mai are ce dori și să nu-și închipuie că el se află pe culmea cea mai înaltă de desăvârșire în ale rugăciunii sau în cele duhovnicești.

Nu te grăbi să rostești o rugăciune după alta, ci rostește-le cu măsurată lungime, așa cum de obicei se spun ele în fața unei fețe slăvite, când cineva i se roagă pentru ceva. Totuși, nu te îngrijii numai de cuvinte, ci mai ales de faptul ca mintea să fie în inimă și să stea în fața lui Dumnezeu, ca înaintea Unuia care se află prezent, cu deplina conștiință a slavei, a darului și a dreptății Lui.

Ca să scapi de greșală, tu să ai un sfătuitor, un părinte duhovnicesc sau un sfătuitor - un frate de același gând cu tine și încredințează-le lor tot ce li se întâmplă în vremea unei astfel de osteneli. Iar tu însuși lucrează cu cea mai mare simplitate, în cea mai adâncă smerenie și fără să socotești că al tău e succesul. Să știi că adevărata izbândă se petrece înlăuntru, lucru care nu se poate băga de seamă, fără să se dea pe față, așa cum se face și creșterea trupului. De aceea, când vor răsună înlăuntru tău cuvintele: *a, iat-o*, să știi că aceasta este răsunetul din partea vrăjmașului, care-ți scoate ceva părelnic, în locul realității. Aici se ascunde începutul propriei înșelări; înăbușă îndată acest glas, altminteri el ca o trâmbiță va răsună în tine, hrănind îngâmfwarea de sine.

73. Trebuie să știi că semnul adevăratei nevoințe și totodată, condiția propășirii ce se face printr-însa, este suferința încercată în osteneală. Cel ce umblă fără suferință nu va primi roade. Îndurarea cu inima și cu osteneala trupească pun în vileag darul Sfântului Duh, ce se dă fiecărui credincios la Sfântul Botez, care din pricina nepăsării față de împlinirea poruncilor se îngroapă în patimi, dar care din negrăita milă dumnezeiască învie din nou într-o pocăință. Prin urmare, nu fugi de osteneli din pricina durerilor cu care vin ele însoțite, ca să nu fii osândit pentru nerodire și să nu auzi: *"luați de la el talentul"*. Orice nevoință trupească sau sufletească, care nu este însoțită de suferință și care nu cere osteneală, nu aduce roade: *"Împărăția cerurilor se ia cu năvala și năvălitorii pun mâna pe ea"* (Mat. 11, 12). Mulți s-au ostenit ani îndelungați fără durere și încă se mai ostenesc, dar din pricina acestei lipse de suferință s-au aflat străini la curăția însăși și n-au fost părtași Duhului Sfânt, ca unii ce au.

Cei ce sunt în stadiul de lucrători, se pare că se ostenesc mult în nepăsarea și în slăbănogirea lor, dar nu adună nici un fel de roade din pricină că nu încearcă nici o suferință. Dacă, potrivit proorocului, nu se va zdrobi grumazul nostru, slăbind din pricina ostenelilor postului și dacă nu vor ridica în inimă simțămintele pline de durere ale zdrobirii și nu ne vom îndurera ca femeia care e gata să nască, nu vom putea da naștere duhului de mântuire pe pământul inimii noastre.

ROADELE RUGĂCIUNII

74. Cele dintâi roade ale rugăciunii le căpătăm, aflând noi luare aminte și smerenie. Aceste roade se arată înaintea celorlalte din rugăciunea săvârșită așa cum se cuvine, dar mai ales din rugăciunea lui Iisus, a cărei lucrare stă mai presus decât cântarea de psalmi și de celelalte rugăciuni grăite. Din luarea aminte se naște umilința, iar din umilință se adâncește luarea aminte. Ele se împuternicesc, născându-se una pe alta; ele aduc rugăciunii o adâncire, dând cu încetul viață inimii; ele îi aduc curățenie, înlăturând risipirea și visarea. Ca și adevărata rugăciune, luarea aminte și umilința sunt daruri ale lui Dumnezeu.

75. *Să știți că luarea aminte nu trebuie să iasă niciodată din inimă.* Dar uneori, lucrarea din inimă este numai mintală - săvârșită cu mintea, iar uneori cu inima, adică începută și continuată cu o simțire arzătoare. Această lege nu este numai pentru sihaștri, ci pentru toți cei ce au datoria să stea cu inima curată înaintea Domnului și să lucreze în fața Lui, adică pentru toți creștinii.

Rugați-vă atunci fără cuvinte - aruncându-vă în inima voastră cu gândul în fața Domnului și predându-vă în mâinile Lui. Asta va fi propriu-zis rugăciunea, iar cuvântul nu este decât rostirea ei , și el este întotdeauna mai slab și mai smerit decât însuși duhul rugăciunii care se săvârșește înaintea Domnului.

Rugăciunea inimii nu-și arată niciodată roadele înainte de vreme, ea este începutul lucrării. Prin întărirea ei în inimă, lucrarea Domnului capătă pârg și coacere de rod. Ea trebuiește dezvoltată fără să cruțăm osteneala. Dumnezeu, văzându-ne osteneala, ne dă cele ce căutăm. Adevărata rugăciune nu este de sine însăși lucrătoare; ea este un dar de la Dumnezeu. Căutați și veți afla! Că n-ați întrebuințat mijloacele neobișnuite pentru altoirea rugăciunii, nu este nici o pagubă. Aceste mijloace nu sunt de neapărată trebuință; se poate și fără ele. Principalul este poziția trupului și orânduirea lăuntrică. Toată lucrarea se cuprinde aici: "să stai cu luare aminte în inimă și să privești la Dumnezeu ca să-L chemi". Eu n-am întâlnit încă pe nimeni care să

încuviințeze metodele meșteșugite. Prea Sfințitul Ignatie și Părintele Macarie de la Optina de asemenea nu le aprobă.

76. Lucrarea meșteșugită a rugăciunii lui Iisus, săvârșirea ei în modul cel mai simplu cu luare aminte în inimă, sau umblarea cea cu aducere aminte de Dumnezeu, sunt chiar osteneala noastră însăși, își au prin ele înșile rodul lor firesc, dar plin de dar. Rodul acesta este adunarea cugetelor, evlavia și frica lui Dumnezeu, pomenirea morții, liniștirea dinspre gânduri și o anumită căldură a inimii. Toate acestea sunt roadele firești ale rugăciunii lăuntrice. Trebuie să ne pătrundem bine de aceasta, pentru ca să nu facem zvon mare față de noi înșine și față de alții și să nu ne înălțăm dintru una cu aceasta. Atâta timp cât în noi nu sunt numai roade firești, până atunci noi nu prețuim doi bani, atât după ceea ce este ființa lucrului în sine, cât și după judecata lui Dumnezeu. Preț nu avem decât numai când va veni darul. Fiindcă de va veni el, asta va însemna că Dumnezeu a privit spre noi cu un ochi milostiv.

Prin ce anume se vădește această lucrare a darului, nu vă pot spune; un lucru este neîndoios, că darul nu poate veni mai înainte de a se arăta toate roadele rugăciunii pomenite mai sus.

77. Roadele rugăciunii sunt concentrarea atenției în inimă și căldura. Aceasta este o lucrare firească. Oricine poate ajunge aici și oricine poate face această rugăciune, nu numai monahul, ci și mireanul.

Aceasta nu e un lucru prea greu, ci un lucru simplu. Iar rugăciunea lui Iisus, ea în sine ea, nu este vreo rugăciune făcătoare de minuni, ci e ca orice altă rugăciune scurtă, grăită și prin urmare, din afară. Dar ea poate trece la rugăciunea minții și a inimii, tot pe cale firească. Ceea ce vine de la dar, trebuiește neapărat așteptat, iar ca să luăm acest dar, asta n-o putem face prin nici un mijloc de acest fel.

Ceea ce v-am scris, că mai întâi trebuie să vă curățiți de patimi, asta se referă la rugăciunea înaltă, contemplativă, pe când aceasta e o simplă rugăciune, în stare totuși, să vă aducă la înalta rugăciune.

Ca această îndeletnicire să meargă cu spor, trebuie ca ori de câte ori ne apucăm de ea, să părăsim totul pentru ca inima să fie liberă absolut de toate, pentru ca luarea aminte să nu fie legată nici de vreo față, nici de vreo treabă, nici de vreun lucru. Cât timp ține ea, trebuie

să alungați toate. Îndeplinind această pravilă, nu trebuie să lăsați această rugăciune, ci în orice vreme, de îndată ce aveți timp liber, să vă și apucați de ea.

La vremea slujbelor trebuie să fiți treji, ațintiți la slujbă, stând cu luarea voastră aminte tot acolo, unde se face și rugăciunea lui Iisus. Iar de se citește și de se cântă ceva de neînțeles, atunci săvârșiți această mică rugăciune.

78. *Nu uitați că nu trebuie să ne mărginim la o simplă repetare a cuvintelor rugăciunii lui Iisus.* Acest lucru nu ne va duce la nici un rezultat afară de o deprindere mecanică de a repeta această rugăciune cu limba, chiar fără să ne gândim la ea. Și aceasta fără îndoială, nu e rău. Dar alcătuiește cel mai depărtat hotar din afară al acestei lucrări. Esența lucrării este să stai cu cugetul de sine treaz în fața Domnului într-o toată frica, credința și dragoste. Această stare sufletească este cu puțință să se împlinească în noi și fără cuvinte. Este chiar de trebuință s-o statornicim din nou mereu în inimă, mai înainte de orice.

Cuvintele vor veni mai târziu, după aceasta, ca să ținuiască luarea aminte și stările sufletești.

79. *Bun lucru este dacă rugăciunea lui Iisus sau oricare altă rugăciune scurtă se va lega de limba noastră.* Aveți doar grijă ca în tot timpul acesta să nu rămâneți cu luare aminte în mirul frunții, ci în inimă și păstrați-vă acolo nu numai câtă vreme stați la rugăciune, ci încă și în toată vremea oricare ar fi ea. Dați-vă osteneala ca astfel să vă agonisiți în inimă o anume rană a dragostei. Osteneala neîntreruptă agonisește curând. În aceasta nu e nimic deosebit. Nu e decât o lucrare firească (ceea ce numim rana dragostei sau cicatrice se va arăta ca o durere). Dar de aici va urma încă și o mai bună adunare de gânduri. Principalul este însă că Domnul, văzând osteneala, ne dă ajutorul Său și rugăciunea Sa plină de dar. Atunci inima va merge după rânduielele ei.

80. *Vă e frică să nu cădeți într-o duhovnicească iubire de plăceri? Dar cum va nimeri ea aici? Că doar rugăciunea nu se face pentru plăcere, ci pentru că în acest chip este o datorie să slujim lui Dumnezeu; iar bucuria este sensul trebuincios al slujirii adevărate.*

De aceea, în rugăciune cel mai de seamă lucru e să stai cu mintea în inimă, într-o evlavie și frică, tăind și alungând orice năzărire și sădind în inimă o durere adusă în fața lui Dumnezeu. Aceste simțăminte, frica lui Dumnezeu și durerea, sau inima zdrobită, sunt cele mai însemnate trăsături ale adevăratei rugăciuni lăuntrice și dovada oricărei rugăciuni, după care trebuie să judecăm, dacă rugăciunea noastră merge așa cum trebuie sau nu. Când ele sunt în față rugăciunea este în bună rânduială. Când ele lipsesc, nu este în bună rânduială, și trebuie să o punem în rânduială. Prin lipsa lor, dulceața și căldura pot da naștere la părerea înaltă despre sine, iar aceasta este o trufie duhovnicească. Și asta va fi o înșelare pierzătoare. Atunci dulceața și căldura vor pleca; nu va rămâne decât simpla lor amintire, iar sufletul va crede mereu că le are. De aceasta să vă fie frică și încălziți mai mult frica lui Dumnezeu, smerenia și dureroasa cădere la fața lui Dumnezeu, umblând întotdeauna în fața Domnului. Aceasta este lucrul cel mai de capetenie.

81. Căldura inimii, de care mă întrebi, este o stare plăcută. Trebuie păzită și întreținută. Când va slăbi, s-o aprinzi mai mult, așa cum și faci; să te aduni cu cât mai multă putere înlăuntru și să-L chemi pe Domnul. Ca să nu plece, trebuie să te ferești de risipirea gândurilor și de întipărirea ce se fac simțurilor, care nu se află în bună înțelegere cu această stare; să te ferești ca inima să se ferească de ceva din cele văzute și ca nici o grijă să nu înghită întreaga luare aminte. Iar luarea aminte de Dumnezeu să-ți fie neîntreruptă și strunirea trupului neslăbită, asemenea unui arc, asemenea unui ostaș pe linia de luptă. Iar principal este: roagă pe Domnul Dumnezeu ca să prelungească milostivirea aceasta.

Cât privește o întrebare ca aceasta: oare semnul este acesta? E nevoie odată pentru totdeauna să-ți pui drept regulă ca de-a pururea să alungi astfel de întrebări, fără milă, de îndată ce vor lua naștere. Asemenea întrebări sunt născute din lucrarea vrăjmașului. Dacă te vei opri la o asemenea întrebare, atunci vrăjmașul îți va da dreptate și hotărârea. Fără îndoială, că aceasta este. Că doar tu ești un băiat bun! Pe urmă, acest băiat bun se va înălța pe picioroange, va începe să-și închipuie mult despre sine, iar pe alții să-i disprețuiască. Și darul

va pleca. Iar vrăjmașul pe unul ca acesta îl va păstra mereu în gândul că darul este cu el. Și aceasta este ceea ce se spune prin cuvintele: ți se pare că ai, atunci când nu ai nimic. Sfinții Părinți au scris: “Să nu te măsoari”. Iar ca să ieși și să dezlegi acea întrebare, înseamnă să te apuci să te măsoari, în ce măsură ai crescut. Așa încât binevoiește frate, și ferește-te de aceasta ca de foc.

82. *Într-adevăr, căldura cea adevărată e un dar de la Dumnezeu; dar mai este și o căldură firească, care e rodul propriilor eforturi și al stărilor de eliberare.* Ele sunt departe una de alta ca cerul de pământ. Ce fel de căldură ai dumneata, asta nu se deslușește. Se va descoperi mai târziu.

Gândurile au obosit, nu-mi mai dau puțința să mă statornicesc înaintea lui Dumnezeu. Aceasta este tocmai semnul că pomenita căldură nu este de la Dumnezeu, ci de la dumneata. Primul rod al căldurii ce vine de la Dumnezeu este adunarea gândurilor într-un singur loc și îndreptarea lor neîncetată spre Dumnezeu. Aici se întâmplă ceva asemănător cu femeia care avea scurgere de sânge. La dânsa “curgerea sângelui s-a oprit”, aici însă se oprește curgerea gândurilor. Dar ce trebuie să faci ca să ajungi la aceasta? Ține-ți propria căldură firească să nu ți-o atribui întru nimic, ci numai printr-o oarecare pregătire s-o consideri ca o căldură ce vine de la Dumnezeu; apoi să te îndurerezi de sărăcia lucrării lui Dumnezeu în inimă și în durere să te rogi neîncetat lui Dumnezeu: Fii milostiv! Nu-ți întoarce fața Ta! Luminează-ți fața Ta! Pe deasupra să intensifici lipsurile trupului în somn, mâncare, osteneală și cele asemănătoare. Totul este însă să te lași în mâinile lui Dumnezeu.

83. Îndată ce te trezești dimineața, ai grijă să te aduni înlăuntrul și să-ți oprești căldura. Să socoți această stare drept o stare normală. De cum ai băgat de seamă, că nu mai ai această stare, să înțelegi că înlăuntru ceva este în neorânduială. După ce dimineața te-ai statornicit într-o astfel de stare reculeasă și înflăcărată, trebuie toate celelalte îndatoriri să ți le rânduiești în așa fel, încât să nu-ți dăraie cumva starea lăuntrică, iar cât despre cele de bunăvoie ale tale, dintre acestea să nu faci decât pe acelea ce întrețin această stare; iar cele ce o strică în nici un chip să nu le faci; aceasta ar însemna să te dușmănești

pe tine însuși. Pune-ți numai ca lege să păzești reculegerea și căldura, stând cu mintea înaintea Domnului. Atunci această stare îți va arăta ție singură ce și cum trebuie făcut, sau ce trebuie să-ți îngădui și ce nu trebuie.

Ajutorul cel mai puternic care ne duce către această stare este rugăciunea lui Iisus. Trebuie s-o deprindem în așa fel, încât ea să se săvârșească acolo, unde este locul inimii. Dar pentru ca s-o deprindem trebuie să ne ostenim. Iar acum, apucă-te de acest lucru. Sau poate îți este cunoscut? Mi se pare că dumneata te ocupi cu această rugăciune numai în vremea pravilei. La pravilă s-o desăvârșești, când îi vine rânduiala și ei, dar în restul timpului trebuie s-o faci negreșit atât șezând, cât și umblând, mâncând sau lucrând. Dacă ea nu se ține tare în inimă, atunci lăsând toate, să te ocupi numai de ea până ți se va împlânta ea în inimă. Aceasta e un lucru simplu. Stai în fața icoanelor în poziție de rugăciune (e voie să te așezi) și coborând cu luare aminte acolo, unde este locul inimii, să faci acolo rugăciunea lui Iisus fără grabă, pe care s-o întovărășești cu simțirea trează a prezenței lui Dumnezeu. Fă așa o jumătate de oră, sau mai mult. La început va fi mai greu, dar când vei căpăta deprinderea, rugăciunea se va săvârși ca și cum ar fi ceva cât se poate de firesc, așa cum se împlinește însăși răsufarea ta.

Având o atare întocmire în cele lăuntrice, în dumneata va începe o viață călăuzită de minte, sau cum se spune, o lucrare a minții. Ceea ce se cere aici în primul rând, este curăția conștiinței care nu trebuie să aibă vreo întinare nu numai în fața lui Dumnezeu; dar nici înaintea oamenilor, nici înaintea ta însuși, ba nici chiar înaintea lucrurilor. De aceea, dacă se va strecura, oricât de încet, ceva nepotrivit în gând sau în cuvânt, ceva ce tulbură conștiința, trebuie să te căiești îndată în chip lăuntric în fața Domnului, Care vede totul și Care va împăca conștiința.

Îți rămâne doar lupta cu gândurile, care au atâtă treabă, încât bâzâie ca țânțarii, fără să te poți descotorosi de ele. Învață-te singur cum să faci să te poți scăpa de ele. Practica este știința. Un singur lucru îți spun: de obicei gândurile se învârt numai în fruntea ta. Dar acestea sunt gânduri deșarte. Dar dumneata urmărește-le pe celelalte, pe cele care străpung inima ca o săgeată și lasă acolo o urmă ca de zgârietură. Apucă-te îndată și netezește urma aceea prin rugăciune,

punând în locul ei un simțământ potrivit. Când însă căldura stăruie să se păstreze asemenea cazuri sunt rare și nu mai au putere.

84. *Pe limbă să ai rugăciunea lui Iisus, în minte vederea Domnului, Care se află în față, iar în inimă - setea de Dumnezeu sau legătura cu Domnul.* Când toate acestea vor avea loc și se vor petrece necurmat, atunci Domnul, văzând cum silești, îți va da ceea ce ceri.

85. *Orice rugăciune trebuie să țâșnească din inimă, căci oricare altă rugăciune ce nu pornește de la inimă, nu este rugăciune.* Atât rugăciunile citite cât și rugăciunile proprii, sau rugăciunile scurte, trebuie să suie de la inimă la Dumnezeu Cel care este văzut înaintea noastră. Cu atât mai mult așa trebuie să fie rugăciunea lui Iisus.

86. *Dumneata îmi ceri să-ți lămuresc lucrarea rugăciunii.* Dar nu este nimic de lămurit aici; stai cu mintea în inimă înaintea feței Domnului și cheamă-L: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. “Lămurirea o va da osteneala rugăciunii. ținând seama de felul cum se va osteni fiecare, Domnul când vede o așa osteneală, îi va da rugăciunea duhovnicească, care este roada darului Sfântului Duh. Iată tot ce se cade să spunem și să înțelegem despre rugăciunea lui Iisus. Iar toate celelalte născociri nu se potrivesc cu lucrarea. Prin aceasta vrăjmașul ne abate de la adevărata rugăciune.

87. *Așa trebuie să ne statornicim cu luarea aminte în inimă și să stăm acolo fără să ieșim de la fața Domnului.* Despre aceasta ți-am vorbit de multe ori. Numai așa vei băga de seamă și fiecare fir de praf. Roagă-te și Dumnezeu îți va da cele cerute.

88. *Atâta vreme cât este râvnă, este prezent și Darul Sfântului Duh. El este foc. Focul se întreține cu lemne.* Lemnele duhovnicești sunt rugăciunile. De îndată ce darul va atinge inima, se naște îndată întoarcerea minții spre Dumnezeu care este sămânță rugăciunii. După aceasta vine cugetarea de Dumnezeu.

Darul lui Dumnezeu întoarce ațintirea minții și inimii noastre către Dumnezeu și le ține asupra Lui. Și cu mintea nu sta fără de lucru, fiind astfel, îndreptată spre Dumnezeu, la Dumnezeu se și gândește. De aici vine aducerea aminte de Dumnezeu, tovarășa de

călătorie, care de-a pururi însoțește starea harică. Pomenirea de Dumnezeu nu este deșartă, ci duce negreșit la contemplarea desăvârșirilor și lucrărilor dumnezeiești, cum sunt: bunătatea, dreptatea, creația, providența, răscumpărarea, judecata și răsplata. Toate acestea adunate într-un tot, formează lumea lui Dumnezeu sau domeniul duhovnicesc, cei râvnitori în această regiune fără să mai iasă de acolo. Dar aceasta este însușirea râvnei. De aici în chip răsturnat: petrecerea în această stăpânire sprijină și dă viață râvnei. Doriți să păziți râvna?, țineți toată starea prescrisă.

Căutați să aveți întotdeauna la îndemână astfel de lemne și îndată ce observați că focul râvnei slăbește, luați la întâmplare o bucată din lemnele duhovnicești și înouiți focul duhovnicesc. Și totul va merge bine. Din întrunirea unor asemenea mișcări duhovnicești iese frica de Dumnezeu, starea evlavioasă în inimă față de Dumnezeu.

Aceasta este străjerul și păstrătorul stării harice. Pătrundeți în toate acestea, judecați-le bine, făceți-le loc în conștiință și în inimă, înviorați-vă neîncetat, și veți fi vii.

Turnul dumitale este asemenea cu o chilie de pustie. Acolo poți să nu vezi și să nu auzi nimic. Citește câte ceva și apoi meditează. Iată, totul în aceasta se cuprinde. Numai de ți-ar da Dumnezeu căldură în inimă, care să nu mai plece! Conștiința curată și întoarcerea către Dumnezeu cu rugăciunea neîncetată ar trebui să nască tocmai căldura de care e vorba. Dar toate vin din mâna lui Dumnezeu.

89. Îndeplinind cu osârdie pravila, păstrați trezvia minții și căldura inimii. Când va începe să se micșoreze cea din urmă, grăbiți-vă să o aprindeți din nou, știind bine că dacă nu va veni degrabă, asta înseamnă că ați trecut de jumătatea căii ce vă depărtează de Dumnezeu. Frica lui Dumnezeu este deșteptătoare și păstrătoare căldurii lăuntrice. Dar e nevoie și de smerenie și de răbdare și de pravila îndeplinită cu credincioșie și, mai mult decât orice, de trezvie. Luați aminte de voi înșivă, pentru Domnul. Păstrați-vă în starea de alarmă prin toate mijloacele ca să nu adormiți, sau dacă ați ațipit, treziți-vă.

ÎNVĂȚĂTURA TAINICĂ

90. Spune prea Cuviosul Avva Isaia Pustnicul despre învățătură:

“Bogatul înțelept ascunde înlăuntrul casei comorile sale: comoara ce se scoate afară este răpită de tâlhari și invidiată de puternicii pământului: tot așa și monahul, cel care este smerit cugetător și lucrător de fapta cea bună, își ascunde virtuțile, așa cum bogatul își ascunde comorile sale, neîmplinind dorințele firii căzute. El în fiecare clipă se reface pe sine fără de prihană și se îndeletnicește pe sine în învățătura cea tainică, după cele spuse în Scriptură: aprinsu-mi-s-a întru mine inima mea și întru învățătura mea va râde. Despre care foc vorbește aici Scriptura? Despre Dumnezeu, că foc mistuitor este Dumnezeul nostru. Cu focul se topește ceara și cu focul se usucă tina necurățiilor spurcate; tot așa și prin învățătură tainică se usucă gândurile necurate, se nimicesc din suflet patimile; se face străvezie mintea, se limpezește și se subțiază gândul, se revarsă bucuria în inimă. Învățătura tainică rănește pe demoni, alungă gândurile rele; printr-însa prinde viață omul cel lăuntric. Cel ce se înarmează cu învățătura cea tainică, este întărit de Dumnezeu; îngerii îi dau putere; oamenii îl proslăvesc. Învățătura cea tainică și citirea fac din suflet o casă înconjurată de jur împrejur și pusă sub chei, un stâlp neclintit, un liman liniștit și neînviforat. Ea mântuiește sufletul, păzindu-l de îndoială. Demonii se tulbură foarte mult și fac larmă mare, când un călugăr se înarmează cu învățătura tainică, care se cuprinde în rugăciunea lui Iisus: “Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeule, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”! - și când prin rostirea ei făcută în singurătate, propășește în îndeletnicirea cu învățătura. Învățătura tainică este o oglindă pentru mine, o făclie pentru conștiință. Învățătura tainică seacă desfrăul, îmbunează furia, ridică măhnirea, înlătură cutezanța, nimicește deznădejdea. Învățătura tainică luminează mintea, alungă lenea. Din învățătura tainică se naște umilința, se sălășluiește în tine frica de Dumnezeu; ea îți aduce lacrimi. Prin învățătura tainică monahul dobândește o smerită cugetare fără lingușire, o priveghere plină de umilință, o rugăciune netulburată. Învățătura tainică este o comoară de rugăciune; ea alungă gândurile, străpunge de moarte pe draci, curăță cu totul trupul. Învățătura tainică

ne învață îndelunga răbdare, înfrânarea; celui ce se împărtășește din ea îi vestește despre gheenă. Învățătura tainică păzește mintea de închipuiri și-i aduce închipuiri despre moarte. Învățătura tainică este plină de toate faptele cele bune, e înfrumusețată de toate virtuțile, nu este părtașă, ci străină de orice lucru spurcat.

91. *Adună-te în inimă și săvârșește tainica învățătură.* Prin acest mijloc, cu ajutorul darului Domnului, duhul râvnei în adevărata lui așezare, va fi întreținută, când prin aprindere, când prin înflăcărare. Și aceasta se va face pe o cale lăuntrică. E bine să se știe că acesta este drumul cel drept spre o întocmire mântuitoare. Putem lăsa totul și să ne ocupăm numai de această lucrare și toate vor merge cu spor biruitor. Și, dimpotrivă, chiar de vom face totul, dar fără luare aminte, nu vom ajunge la roade.

Acela care nu se întoarce la lăuntru și nu se îndreaptă către această lucrare duhovnicească, nu face decât să târăgănească lucrarea. De aceea, un părinte povățuitor are datoria să-i aducă pe ucenicii săi în această lucrare și să-i întărească într-însa. Ei pot fi introduși în ea chiar înainte de săvârșirea tuturor faptelor din afară, dar ca să fie aduși prin toate mijloacele întrunite nu numai că este cu puțință, ci e și o datorie. Asta este de trebuință pentru că sămânța acestei lucrări este sădită în pământul întoarcerii către Dumnezeu, unde ea se dezvoltă în întregime. Urmează ca această întoarcere să fie numai lămurită, să fie tâlcuită în marea ei însemnătate și să fie călăuzită. Atunci și toate cele din afară vor spori cu plăcere, cu grabă și cu chibzuință. Dimpotrivă, fără ea singură, toate se vor rupe, cum se rup ațele putrede. Ia aminte la regula care spune, că nimic nu trebuie făcut dintr-odată, ci pe îndelete, încetul cu încetul; ea trebuie să fie bine conturată, că altfel ea poate duce nu spre această lucrare lăuntrică, ci către regulile din afară. De aceea, fără să ținem seamă că sunt și astfel de oameni care se ridică prin mijloacele din afară către lucrarea dinlăuntru, trebuie să ne păstrăm regula neschimbată, care ne îndeamnă să pătrundem mai degrabă de-a dreptul înlăuntru nostru și aici să încălzim duhul râvnei.

Se pare că e un lucru simplu, dar dacă nu-l cunoști, poți osteni cu sudoare mult de tot și, cu toate acestea să nu ai decât foarte puține roade. Și încă și asta se împlinește după însușirile lucrării trupești. O

astfel de lucrare e mai ușoară și de aceea, ea atrage; pe câtă vreme cea lăuntrică e mai anevoioasă și de aceea respinge. Dar cel ce s-a legat ca de ceva material, se materializează, se răcește, ajunge și mai neclintit și, ca urmare, se depărtează din ce în ce mai mult. Și de aici se întâmplă că unul ca acesta încă de la început, va lăsa câte ceva din cele lăuntrice sub pretextul că nu li s-a împlinit vremea, încă nu le-a venit sorocul să rodească, iar mai târziu, uitându-se în urmă el descoperă că sorocul a trecut și în locul pregătirii, el a ajuns cu totul nepotrivit pentru ele. Cu toate acestea, nici cele din afară nu trebuie să părăsire; sunt și ele reazim celor lăuntrice; că atât unele cât și altele trebuie să meargă mână în mână... Este vădit doar, că preferința este pentru cele dintâi, fiindcă noi trebuie să slujim mai întâi pe Domnul cu duhul și se cuvine să ne închinăm Lui în duh și adevăr. Și unele și altele trebuie să fie într-o supunere reciprocă, după vrednicia lor anumită, fără să se asuprească una pe alta și fără o despărțire silită.

92. *Lucrul cel mai de seamă pe care ei (Sfinții Părinți) l-au căutat și ceea ce au învățat ei, este să înțeleagă zidirea duhovnicească și să știi s-o ții.* Cine va ajunge aici nu-i va mai rămâne decât această singură regulă: păstrează-te înlăuntrul tău, aibi o tainică învățătură în inimă. Învăță-te aducerea aminte de Dumnezeu, pomenirea morții, amintirea păcatelor, prihănirea de sine, adică descoperă mereu acest subiect și despre el vorbește neîncetat lăuntricului tău - de pildă: la cine mă voi duce; sau - vierme, iar nu om. Acestea și cele asemenea lor, săvârșite cu luare aminte și cu simțire, este o tainică învățătură.

93. *De aici urmează că toate mijloacele de aprindere și de păstrare a duhului de râvnă se pot prescurta așa:* îndată după ce ne deșteptăm să intrăm în noi înșine și să stăm la locul nostru din inimă, să trecem prin toată viața noastră duhovnicească lucrătoare și, oprindu-ne asupra unui subiect oarecare, să nu ieșim de acolo. Sau încă mai scurt: adună-te și săvârșește în inimă învățătura tainică.

94. *Atunci când inima voastră va arde din căldura lui Dumnezeu, din această clipă se va începe propriu-zis și prefacerea voastră lăuntrică.* Acest mic foc va mistui și va topi totul în voi; cu alte cuvinte, va începe să dea din duh tuturor până ce le va spiritualiza cu desăvârșire. Până nu va veni focul acesta mic, spiritualitatea nu se va

săvârși, oricât v-ați sforța în cele duhovnicești. Prin urmare, toată greutatea este acum ca să dobândiți focul și să binevoiți a vă îndrepta în această direcție munca voastră.

Dar un lucru să știți că focul nu se va arăta atâta vreme cât patimile mai au putere, chiar dacă tu nu ți le îngădui. Patimile sunt tot una cu umezeala din lume. Ca să aprinzi trebuie aduse din altă parte câteva lemne uscate. Iar, când vor începe să ardă, vor scoate cu încetul umezeala și, pe măsură ce se vor usca, vor aprinde lemnele cele verzi. Astfel focul, scoțând treptat umezeala și răspândindu-se, va cuprinde și toate lemnele puse deasupra.

Lemnele întruchipează toate puterile sufletului și toate funcțiunile trupului nostru. Atâta timp cât omul nu ia aminte la sine sunt pătrunse de umezeală, de patimi; atâta timp cât patimile sunt alungate, se împotrivesc cu încăpățănare focului duhovnicesc... Ele răzbesc și în suflet și în corp și, în acest chip, își întind stăpânirea asupra întregului om. Cum însă ele sunt în legătură cu demonii, aceștia din urmă pun stăpânire pe om prin patimi, care totuși își închipuie că este propriul său stăpân.

Din aceste legături este smuls mai întâi duhul sau cugetul tău pe care îl dezrădăcinează din ele darul lui Dumnezeu; el rupe orice legătură cu patimile și, căindu-se de trecutul său, își pune în gând tare, ca de aici înainte să placă unicului Dumnezeu și numai pentru El singur să trăiască, umblând în poruncile Lui. Stăruind în această hotărâre, duhul sau cugetul, cu ajutorul darului lui Dumnezeu alungă mai târziu patimile din suflet și din trup și-și spiritualizează toate cele ce sunt într-însul. Iată că și acum în voi duhul s-a smuls din legăturile care îl țineau. Prin conștiință și voia liberă, voi stați de partea lui Dumnezeu. Aveți dorirea să fiți numai ai lui Dumnezeu și numai Lui să-I placeți? Acesta este punctul de reazim pentru lucrarea voastră cugetătoare în duh. Dar atunci când duhul sau cugetul este pus din nou în drepturile lui, sufletul și trupul mai rămân încă sub acțiunea patimilor și îndură asupriri din partea lor. De acum nu va rămâne decât să vă înarmați împotriva patimilor și să le biruiți, să le izgoniți din suflet și din trup. Lupta cu patimile este de neînălțurat. Ele nu dau de bunăvoie nimic din cele stăpânite în chip neîndreptățit.

Aducerea aminte de Dumnezeu este viața cugetului sau a duhului. Ea aprinde însăși râvna de a fi plăcut lui Dumnezeu, iar hotărârea

voastră de a fi ai lui Dumnezeu o face de nezduncinat. Acestea întăresc din nou punctul de reazim pentru o viață trăită în duh, trăită în chip cugetător, precum și temeiul luptelor noastre strategice împotriva patimilor.

95. Cum își aprofundau duhul lor de rugăciune și cum se întăreau mai înfocat în această rugăciune nevoitorii, Sfinții Părinți, și învățătorii noștri? Lucrul de căpetenie pe care îl căutau, sta în aceea că inima să ardă neîncetat de dragostea singurului Dumnezeu. Lui Dumnezeu îi trebuie inima, pentru că în ea este izvorul vieții. Unde este inima, acolo este conștiința, atenția și mintea, acolo este întreg sufletul. Când inima se află în Dumnezeu, atunci întreg sufletul se află în Dumnezeu și omul stă în fața Lui într-o neîncetată închinare în duh și în adevăr.

Acest lucru este atât de neluat în seamă; unii îl dobîndeau repede și ușor. O, milostivirea lui Dumnezeu! Pe cât de adânc îl zguduia frica de Dumnezeu, pe atât de repede prindeau viață conștiința în toată puterea ei, pe atât de grabnic se aprindeau în ea râvna de a se ține curată și fără de prihană înaintea Domnului, pe atât de repede osteneala de a fi pe placul lui Dumnezeu sufla și ea în acest foc și-l prefăcea în vâlvătaie! Acestea sunt suflete serafice, înflăcărare, repede mișcate, mult lucrătoare.

La alții însă, totul merge mai pe îndelete: fie că astfel este întocmirea lor firească, fie că Dumnezeu are alte gânduri față de ei, fapt este că aceștia nu se încălzesc repede. S-ar părea că ei s-au deprins cu toate lucrurile ce țin de cucernicie și că viața lor merge după dreptate; și totuși în inimă nu este ceea ce ar trebui să fie. Astfel se întâmplă nu numai cu mirenii, ci și cu cei ce trăiesc în mănăstiri și chiar cu pustnicii.

De aceea, Dumnezeu i-a înțeleptit, iar osârduitorii trezviei au orânduit un mijloc anumit de a altoi în inimă o necurmată rugăciune către Domnul, care să încălzească inima. Noi am amintit acest lucru de mai multe ori. Experiența a îndreptățit această metodă prin izbânda ei și ea a ajuns aproape generală, iar toți care și-o însușesc așa cum trebuie, izbutesc.

96. Din experiențele duhovnicești se poate trage o foarte îndreptățită încheiere și anume: cum trebuie să se desăvârșească

întru rugăciune. Însăși osteneala rugăciunii, ținută așa cu îndelungată răbdare, îi va duce până la cele mai înalte trepte de rugăciune.

Dar ce trebuie să facă cei neputincioși, cei lăncezi și mai ales cei ce, înainte de a ajunge la înțelegerea focului cum trebuie să fie rugăciunea, au izbutit să se întărească în formalismul din afară și au înghețat în deprinderea tuturor regulilor cuprinse în tipicul rugăciunilor rostite tare prin cuvânt? Lor le mai rămâne o scăpare: săvârșirea rugăciunii mintale către Dumnezeu în chip meșteșugit. Oare nu pentru ei îndeosebi s-a și născocit această lucrare meșteșugită sau, cu alte cuvinte, altoirea neobișnuită a rugăciunii lui Iisus în inimă?

97. *“Dincolo de rugăciunea minții cea lucrătoare nimeni nu poate scăpa de înrăurirea patimilor și de urzirea gândurilor viclene, din pricina cărora oamenii vor fi chinuiți în ceasul morții și vor da răspuns la înfricoșata judecată”.*

98. *Rugăciunea lui Iisus se află cuprinsă în numărul mijloacelor ce duc la izbândă întru deprinderea de a umbla înaintea lui Dumnezeu.* Și aceasta mai întâi de toate este: să stai cu luare aminte în inimă și să-L chemi pe Domnul, care este pretutindeni. Rădăcina unei bune întocmiri lăuntrice este frica de Dumnezeu. Ea trebuie dobândită în așa fel ca să nu mai fugă de la noi ... Ea va ține toate în încordare și nu va lăsa să cadă în delăsare nici mădularele și nici gândurile, zidind în noi o inimă veghetoare și un cuget treaz.

Dar noi trebuie să nu uităm niciodată și să ne dăm seama că izbânda în viața duhovnicească și în toate desfășurările ei este rodul darului lui Dumnezeu. Noi avem și duhul, cugetul nostru, dar el este neputincios. El capătă putere, când se va coborî darul peste el.

99. *Căutați și veți afla. Ce trebuie să căutăm? O legătură vie și simțită cu Dumnezeu. Asta o dă Harul Sfântului Duh, dar e nevoie ca și noi să ne ostenim pentru a o dobândi. Dar încotro să ne îndreptăm osteneala? Spre lucrarea de a ne aduce aminte de Domnul, ca unul ce este aproape și chiar în inima noastră. Ca să izbutim în această lucrare, se dă sfatul ca să deprindem rugăciunea lui Iisus: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”! repetând-o neîncetat, cu gândul la Dumnezeu, Care se află în inimă sau aproape de inimă. Stai cu luare aminte în inimă în fața lui Dumnezeu și spune: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine*

păcătosul”. Toată lucrarea e cuprinsă în aceasta și, după chiar ființa lucrului în sine, nimic nu se mai cere. Lucrarea este să stai cu mintea în inimă înaintea feței Domnului și să-I spui rugăciunea. Odată cu aceasta, să știi că rugăciunea minții e să stai cu mintea înaintea Domnului, cu suspinuri îndreptate către El, iar rugăciunea lui Iisus: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!” este rugăciunea de cuvânt vorbit, din afară.

Prin acest mijloc, amintirea de Dumnezeu se va întări în minte și fața lui Dumnezeu va străluci în sufletul tău ca soarele. Pune un lucru rece în fața soarelui și el se va încinge. Tot așa se va încălzi și sufletul la pomenirea lui Dumnezeu, Care este un soare al cugetului. Iar ce va urma mai târziu, vei vedea singur.

Osteneala cea dintâi este deprinderea de a repeta neîncetat rugăciunea lui Iisus; ziceți mereu cu gândul la Dumnezeu. Și aici este întreg secretul.

100. Întrebi ce este de trebuință pentru rugăciunea lui Iisus. Așa cum o faci, e bine. Adu-ți aminte de Domnul și numai așa s-o faci. Lucrul acesta ți-l aduc cu putere aminte: tu trebuie să stai cu luare aminte în inimă și să te afli acolo înaintea feței lui Dumnezeu, Care pretutindenea este și, prin urmare, în dumneata, El care vede toate și prin urmare, și cele ce se petrec înlăuntrul tău. Ceva mai temeinic va începe, când în inimă va lua ființă acel foc mic. Obosește-te să n-o întrerupi și ea se va împuternici în așa măsură, încât se va repeta singură și atunci va începe să murmure pârlăiașul, cum spunea starețul Partenie, cel din Lavra Peșterilor din Kiev. Iar din cei din vechime a spus cineva: așa cum tâlharii care s-au apropiat de casă, ca să se furișeze într-însa și să o prade, îndată ce aud că înlăuntru vorbește cineva, nu îndrăznesc să mai pătrundă înăuntru, tot astfel, când vrăjmașii noștri se furișează, ca să-l prade și când colo aud că susură rugăciunea, dau târcoale înjurul lui, dar le e frică să intre înăuntru.

101. *Ceea ce trebuiește căutat prin rugăciune este să împliniți un simțământ de isihie, de liniște, dar care aprins să nu te mai abată de la fața lui Dumnezeu; să nu râvnești însă anumite mișcări și încântări, iar când Dumnezeu îți va trimite anumite simțiri duhovnicești în rugăciune, tu să mulțumești pentru ele, dar să nu ți le însușești ca ale tale și să nu-ți pară rău ca după o mare pierdere, când*

se vor îndepărta, ci să te cobori întotdeauna din înălțimea lor la acest simțământ liniștit care stă îndreptat spre Dumnezeu.

DESPRE ADUCEREA AMINTE DE DUMNEZEU

102. *Eu ți-am pomenit adesea, buna mea soră, despre aducerea aminte de Dumnezeu, și acum din nou îți spun, că dacă nu te vei osteni și nu vei asuda ca să se întipărească în inimă și în mintea ta acest nume de înfricoșare, în deșert te dai liniștei, în deșert mai cauți, în deșert te dai postului, în deșert priveghezi. Într-un cuvânt, toată osteneala nu va avea nici un preț fără o asemenea lucrare, fără aducerea aminte de Dumnezeu. Aceasta este începutul isihiei, al liniștei pentru Dumnezeu, aceasta este și sfârșitul ei. Numele acesta mult dorit este sufletul liniștei și tăcerii. În pomenirea lui se cuprinde și bucuria și veselia, lepădarea păcatelor și bogăția faptelor bune. Acest nume preaslăvit l-au câștigat doar puțini, dar numai prin liniște și prin tăcere. Dealtminteri, omul nici nu-l poate afla, chiar dacă se va forța mult pe sine însuși. De aceea, cunoscând puterea acestui cuvânt, eu întotdeauna îndemn dragostea ta întru Hristos ca să te dai liniștei și să faci, fiindcă prin mijlocirea acestor virtuți se îmbogățește aducerea aminte de Dumnezeu.*

103. Dumnezeu este pretutindenea și se află pururea cu noi, îl avem în noi și întru noi. Dar noi nu suntem întotdeauna cu El, pentru că nu ne aducem aminte de El și, pentru că nu ne aducem aminte, ne îngăduim multe lucruri pe care altminteri nu ni le-am îngădui, dacă ne-am aminti de El. Ia-ți asupra ta osteneala să te deprinzi cu această aducere aminte!

Pune-ți drept lege: să-ți fie mintea și inima întotdeauna cu Domnul și să nu îngădui gândurilor să rătăcească, ci îndată ce vor să fugă, să le întorci iar înapoi și să le silești să șadă acasă, în cămara inimii tale, ca să stea de vorbă cu preadulcele Iisus.

Îți trimit în legătură cu acest cuvânt o carte, mică: *“Scrisori despre viața duhovnicească”* care în întregime năzuiește să ajute întărirea minții în inimă prin luarea aminte către Domnul și cu stare de rugăciune.

104. *Cu cât te vei întări mai mult în pomenirea lui Dumnezeu, sau în starea cea cu mintea înaintea lui Dumnezeu, cu atât gândurile ele*

singure se vor liniști din ce în ce mai mult și se vor rătăci mai puțin. Așezarea în lăuntru nostru și izbândirea în rugăciune sunt legate laolaltă.

Amintește-ți că, chiar de la început, "*Scrisorile*" vorbesc despre duhul nostru. Restatornicia duhului în drepturile sale nu este decât aceasta. Când se va face această restatornicie, atunci va începe și prefacerea cea lucrătoare, schimbarea la față a întregii vieți a sufletului și a trupului nostru, precum și a lucrurilor din afară, care vor trece prin neprihănire și atunci tu vei ajunge omul cel adevărat.

105. *Când în omul cel lăuntric se va statornici pomenirea lui Dumnezeu, atunci se va sălășlui în tine Iisus Hristos Domnul. Atât una cât și alta merg împreună.*

Și semnul acesta să-ți fie semnul cel după care te poți încredința că lucrarea aceasta prea minunată a și început să se săvârșească în dumneata și anume - un simțământ deosebit de caldură pentru Domnul. Dacă vei îndeplini toate cele mai dinainte spuse, atunci un astfel de simțământ va începe să se arate și din ce în ce mai des și mai târziu va ajunge să fie și neîntrerupt. Acest simțământ este dulce și de la prima lui arătare trezește și căutarea lui, ca să nu se mai irosească din inimă, pentru că în el se află raiul. Vrei să intri mai repede în acest rai? Iată ce trebuie să faci: când te rogi, să nu te ridici de la rugăciune înainte de a trezi în inimă un anumit simțământ pentru Dumnezeu, fie sau cu evlavie, sau de devotament, sau de recunoștință sau preamărire, sau smerenie și zdrobire și încredere sau nădejde; de asemenea, atunci când vei începe să citești vreo rugăciune, nu părăsi citirea până nu vei ajunge să simți adevărul citit. Aceste două simțăminte, încălzindu-se reciproc, pot, dacă vei lua aminte de sine - să te țină toată ziua sub înrâurirea lor. Dă-ți osteneala să îndeplinești cu exactitate aceste două metode și vei vedea singur ce va urma.

106. *Aducerea aminte de Dumnezeu este altoită în sufletul nostru de Însuși Dumnezeu. Dar, pentru ca să ajungă la aceasta, sufletul trebuie să se străduiască și să se ostenească. Nevoiește-te silindu-te cu toată puterea în neîncetata aducere aminte de Dumnezeu, și Dumnezeu, văzând cu câtă osârdie dorești acest lucru, îți va da ție aducere aminte de El.*

107. *În toată vremea, de la deșteptare și până la culcare, umblă în aducerea aminte de Dumnezeu, Cel care în tot locul este de față, crescând în tine gândul că Domnul vede și numără toate mișcărilor*

cugetelor și inimii tale. Pentru aceasta roagă-te neîncetat cu rugăciunea lui Iisus și, din timp în timp, apropiindu-te de icoane, fă câteva închinăciuni potrivit cu cerința și mișcarea inimii tale, așa încât toată curgerea zilei să fie din răstimp în răstimp întreruptă prin mai multe închinări și să treacă într-o neîncetată cugetare de Dumnezeu și în săvârșirea rugăciunii lui Iisus, oricare ar fi felul de îndeletnicire al tău.

108. *Toată problema stă în faptul ca să ne deprindem ca să ținem pururea luarea aminte asupra Domnului,* Care este pretutindenea, vede toate, dorește ca toți să se mântuiască și e gata să ne ajute în această lucrare.

Această deprindere nu ne face să ne întristăm. Tristețea lăuntrică sau cea din afară neliniștește, pe câtă vreme deprinderea îi procură sufletului o mulțumire deplină, care, hrănind sufletul nu-și va îngădui nici un simțământ de sărăcie și de neîmplinire, aruncându-se pe sine însuși și toate ale sale în mâinile Domnului, și dând naștere unei simțiri care ne descoperă neîncetata Lui ocrotire și ajutorul Lui.

109. *Rugăciunea nu se săvârșește numai când stai la rugăciune,* ci, dacă îți ții mintea și inima îndreptate spre Dumnezeu și încordate, te afli tot în rugăciune, în orice situație vei fi. Pravila rugăciunii se face când îi vine timpul, dar cealaltă stare de rugăciune își are drumurile ei. Calea ce duce spre dânsa este deprinderea de a ne aminti întotdeauna de Dumnezeu și de ceasul cel din urmă, dimpreună cu judecata care îi urmează. Iată, orânduiește-ți în acest chip cele lăuntrice și totul va merge bine. Asta va fi lucrarea de a închina înlăuntru orice pas lui Dumnezeu. Iar pașii trebuiesc îndreptați potrivit poruncilor. Iar poruncile le știți. Iată totul! Orice întâmplare o putem conduce spre poruncile Domnului și să închinăm lui Dumnezeu, înlăuntru nostru, lucrarea noastră ce se face pentru El. În acest chip întreaga noastră viață va fi închinată lui Dumnezeu. Și ce se mai cere? Nimic! Vedeți cât e de simplu. Râvna pentru mântuire o aveți. Când râvna este, ea se dovedește printr-o fierbinte grijă de mântuire. Trebuie să fugim pe toate căile de răceală. Răceala se întâmplă în felul următor: începe prin uitare. Se uită binefacerile lui Dumnezeu și Însuși Dumnezeu și mântuirea întru El, primejdia de a fi fără Dumnezeu, iar amintirea morții pleacă de la noi - într-un cuvânt se

închide tot câmpul duhovnicesc. Acest lucru vine și de la vrăjmașul și de la risipirea gândurilor, prin lucruri, prin griji, prin desele întâlniri cu oamenii. Când toate acestea se uită, inima se răcește și simțirea pentru cele duhovnicești se întretaie, și iată cum vine nesimțirea. Iar când se întâmplă acest lucru, odată cu el se produce și mișcarea nepăsării și neîngrijirii. Ca urmare, îndeletnicirile cele duhovnicești se amână pe un anumit timp și apoi sunt părăsite cu totul, și astfel, începe din nou viața omului vechi, nepăsătoare și indiferentă, care uită de Dumnezeu și care trăiește pentru propriile sale plăceri. Și chiar dacă în toate acestea nu va fi nimic păcătos, dar nici pe cele duhovnicești nu le cauți, e o viață deșartă.

Dacă nu vrei să cazi în această prăpastie, atunci ferește-te de primul pas, de uitare. De aceea, umblă întotdeauna în aducerea aminte de Dumnezeu, adică despre Dumnezeu și despre lucrurile lui Dumnezeu. Această amintire va întreține simțirea pentru El, iar din una și din alta, se va încălzi mereu râvna și aceasta este viața.

110. *În ce privește rugăciunea minții fiți cu băgare de seamă, ca în timpul neconținutei aduceri aminte de Dumnezeu, să nu uitați să aprindeți și frica de Dumnezeu plină de evlavie și de dorința de a cădea în pulberea pământului înaintea feței lui Dumnezeu, Care este un Tată milostiv, dar și un Judecător neînfrișat.*

Deasa aducere aminte de Dumnezeu, neîntovărașită de evlavie, tocește și ea simțământul fricii de Dumnezeu și prin aceasta, îl lipsește de acea lucrare mântuitoare pe care o are în sfera de acțiuni duhovnicești și pe care, fără ea, nimic nu poate produce.

111. *Întrebați de rugăciune. Găsesc la Sfinții Părinți că, atunci când te rogi, trebuie să izgonești toate închipuirile din minte. Eu tocmai așa mă silesc să fac, străduindu-mă să mă păstrez în încredințarea că Dumnezeu este oriunde, este și aici unde e gândul meu și simțământul meu. Ca să scap cu totul de chinuri nu izbutesc, dar ele se evaporază din ce în ce mai mult.*

Cred că este un termen, când ele vor dispărea cu desăvârșire.

III

FIINȚA VIEȚII CREȘTINE

112. *Mulți își îndreaptă atenția spre educația creștină, dar nu o duc până la capăt sau trec cu vederea peste partea cea mai substanțială și mai grea din viața creștină, oprindu-se la cele ce sunt mai ușoare, la cele ce se văd, la cele din afară. Această educație neîndestulătoare sau neîndrumată cum trebuie, ia naștere la persoane care totuși păzesc cu multă băgare de seamă toate rânduilele întemeiate de o viață cucernică, dar care dau prea puțină atenție sau deloc, mișcărilor lăuntrice ale inimii și adevăratei propășiri a unei vieți duhovnicești lăuntrice. Ei sunt străini de păcatele moarte, dar nu urmăresc mișcările gândurilor din inimă.*

De aceea, ei uneori mai judecă și se mai laudă și se mai trufesc și se mai supără dintr-un simțământ al dreptății lucrării lor, se mai lasă uneori duși de o frumusețe și de mângâieri, uneori rănesc chiar cu cuvântul într-un avânt de nemulțumire, se lenevesc să se roage și în rugăciune se lasă furați de gânduri deșarte și de cele asemănătoare și ei nu simt nimic. Aceste mișcări sunt de puțină însemnătate pentru ei. Au mers la biserică ori s-au rugat acasă, după rânduiala moștenită, și-au îndeplinit treburile obișnuite și rămân cu desăvârșire mulțumiți și liniștiți. Dar cât despre ceea ce se petrece în acest timp în inimă, puțin le pasă; și cu toate acestea, cele ce se petrec în inimă, ele pot făuri cele rele și, prin aceasta să le răpească tot prețul din viața lor dreaptă și pioasă.

Să luăm acum următorul stadiu: cineva ce își săvârșește lucrarea mântuirii în chip nedesăvârșit, ajunge să-și dea seama de această lipsă, vede calea piezișă pe care merge și lipsa de ceva temeinic în osteneala sa.

Acel cineva se întoarce în felul acesta de la cucernicia cea din afară spre cea dinlăuntru. Îl aduc aci sau citirea cărților ce tratează despre viața duhovnicească sau vorbirea cu cei ce cunosc în ce constă ființa vieții creștine, sau nemulțumirea cu propriile sale osteneli, presimțirea că e lipsit de ceva și parcă nu merg lucrurile așa cum

trebuie. În ciuda corectitudinii lui, el nu are liniștea lăuntrică; nu găsește în el ceea ce este făgăduit adevăraților creștini - pacea și bucuria întru Duhul Sfânt - (Rom.14,17).

Când va lua într-însul naștere această cugetare neliniștitoare, atunci convorbirea cu cunoscătorii sau cărțile îl lămuresc cam cum stau lucrurile și descoperă lipsa elementelor substanțiale în întocmirea vieții lui, lipsa de atenție pentru mișcările lăuntrice și pentru conducerea de sine.

El înțelege că ființa vieții creștine stă în aceea că noi să ne așezăm cu mintea în inimă în fața lui Dumnezeu, întru Domnul Nostru Iisus Hristos și prin darul Sfântului Duh, iar de acolo cârmuind toate mișcările lăuntrice și toate lucrările cele din afară, să le potrivim pe toate și pe cele mici și pe cele mari, care se petrec în noi, spre slujba lui Dumnezeu, Celui în trei ipostasuri, jertfindu-ne Lui desăvârșit conștiinți și liberi.

113. *Dându-și seama în ce constă ființa vieții creștine și neavând-o el în sine, mintea începe să lucreze ca să ajungă acolo, citește, cugetă, stă de vorbă.* În acest timp adevărul, care spune că viața atârână de unirea cu Dumnezeu, este înfățișat și dezbătut în felurite chipuri, dar tot mai rămâne departe de inimă, tot încă nu se simte; de aceea, nici roade nu aduce.

114. *Râvnitorul se îndreaptă spre cele lăuntrice și ce credeți că găsește aici? O neîncetată rătăcire a gândurilor, o neîntreruptă năvală din partea patimilor, o îngreuiere și o răceală a inimii, o încăpățânare și nemișcare la ascultarea, dorința de a face toate după bunul plac; într-un cuvânt, găsește înlăuntrul său iarăși toate într-o stare foarte proastă.* Din nou se aprinde râvna și ostenelele se îndreaptă de data aceasta spre viața sa proprie duhovnicească, spre gândurile și stările inimii. În îndrumările care îl îndreaptă spre o viață lăuntrică duhovnicească, el va găsi că este nevoie să observe mișcările inimii - ca să nu scape acolo nimic din cele rele - că nu trebuie să-și aducă aminte de Dumnezeu și altele. Se încep ostenelele și silințele în această direcție. Dar gândurile nu pot fi stăpânite așa cum nu poți stăpâni văzduhul, care e în veșnică mișcare, nu poți opri simțămintele și

mişcărilor rele, așa cum nu poți opri duhoarea cea rea ce iese dintr-un cadavru în descompunere, și mintea nu poate sui spre aducerea aminte de Dumnezeu, așa cum nu poate sui o pasăre udă și înghețată. În acest caz, ce este de făcut? Unii spun: rabdă și ostenește-te. Se începe răbdarea și osteneala, dar înlăuntru se petrec aceleași lucruri. Iese în cale în cele din urmă cineva din cei ce cunosc stadiul acesta și el îl lămurește; pricina pentru care tot lăuntru tău este în neorânduială, e pentru că acolo se ascunde ceva ce-ți descompune puterile, și anume: pentru că mintea merge după bunul său plac, iar inima după hatârul ei; e nevoie să-ți unești mintea cu inima; atunci rătăcirea gândurilor va înceta și tu vei pune mâna pe cârma care conduce corabia sufletului, pe pârghia prin care vei începe să pui în mișcare întreaga-ți lume lăuntrică. Dar cum o putem face? Să ne deprindem să ne rugăm cu mintea în inimă: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!" și această rugăciune când te vei învăța să o faci cum trebuie, sau mai bine zis, când ți se va altoi în inimă, te va conduce spre țelul dorit; ea îți va uni mintea cu inima, se va potoli rătăcirea gândurilor și-ți va da puterea să-ți dirijezi mișcărilor sufletului tău.

115. *În vremea unei întorsături prielnice pe care o pot lua lucrurile duhovnicești, după o serioasă cugetare, omul se hotărăște să nu cadă pradă risipirilor, ci să trăiască potrivit cu cele insuflate de frica lui Dumnezeu și de conștiința lepădării de sine.* Pentru această hotărâre darul lui Dumnezeu, care până acum lucra din afară, intră înlăuntru prin Sfintele Taine, iar duhul omului, până acum neputincios, se face puternic. De această parte trece de aici înainte, în întregime conștiința și libertatea și în om începe ca o viață lăuntrică trăită în fața lui Dumnezeu, o viață cu adevărat liberă, de sine lucrătoare, cu deplină înțelepciune. Cerințele sufletești și trupești și trebuințele întâmplătoare din afară, nu-l mai răspândesc, dimpotrivă, el începe să le conducă, după cum îi dă duhul puterea. Ca unul ce e stăpân pe sine, el se așază pe prestolul inimii și de acolo poruncește, cum trebuie să fie și cum trebuie să facă fiecare.

O asemenea stăpânire de sine începe din întâia clipă a prefacerii și a sălășluirii darului; în forma ei desăvârșită însă ea nu se vedește niciodată. Adeseori, stăpânitorii de altă dată sparg zidurile și nu se

mulțumesc numai cu alarma pe care o produc în orașul lăuntric, ci deseori îl iau prizonier și însuși stăpânitorul orașului. Astfel de întâmplări se petrec mai adesea la început; dar puterea râvnei încordate, statornicia atenției încordată spre noi înșine și spre lucrarea noastră, precum și răbdarea cea înțeleaptă în toate ostenele depuse în această lucrare, fac cu ajutorul darului lui Dumnezeu, din ce în ce mai rare aceste întâmplări.

În sfârșit, duhul devine atât de puternic, încât atacurile care altădată aveau înrăurire asupra lui, se pot asemăna cu un firicel de praf ce se lovește de un perete de granit. Duhul petrece în sine fără să mai iasă afară, stând înaintea lui Dumnezeu și stăpânește prin puterea lui Dumnezeu cu o netulburată tărie.

116. Cei ce caută împărăția lui Dumnezeu cea lăuntrică, sau legătura vie cu Dumnezeu, în chip firesc cugetă mereu numai la Dumnezeu, îndreptându-și cu sânguință mintea spre El și nu vrea să citească și să vorbească decât despre El. Dar aceste singure îndeletniciri fără altele despre care voi vorbi mai târziu, nu îl vor duce la cele căutate. La mistici, îndeletnicirile de mai sus, ele singure ies la iveală, întrucât unii ca aceștia sunt oameni teoretici, iar nu practici. Privitor la acest subiect, sunt câteva lucruri de prisos și în îndrumările catolice spre o viață duhovnicească, iar acestea nu sunt fără primejdie. Ele te deprind cu lucrurile ușoare: fiindcă e mai ușor să te gândești cu mintea decât să te rogi sau să iei aminte la sine: te predispun spre părerea de sine, întrucât sunt o lucrare a minții care e atât de înrudită cu îngâmfarea și se pot răci cu totul când vor trece spre o aplicare practică și, ca urmare, pot să oprească un succes temeinic prin măgulirea pricinuită de izbânda minții în această lucrare. Tocmai de aceea, învățătorii sănătoși ne apără de asemenea lucruri și ne sfătuiesc să nu ne înfundăm prea mult în această ocupație, care se face spre paguba altor îndeletniciri.

117. *Acest lucru îl vom înțelege mai bine, dacă vom arăta ce se întâmplă cu sufletul și cum trebuie să ne purtăm când vom avea o mare dorință să ne rugăm sau când vom fi trași de duhul spre rugăciune.* Aceasta o încearcă toți într-un grad mai mare sau mai mic, atât în vremea trecerii de la căutarea prin propriile ostenele spre

o vie legătură cu Dumnezeu, cât și după ce ajungem la ea. Această stare se potrivește cu starea în care se află omul când cade pe gânduri. Căzând pe gânduri, el intră în lăuntru și se concentrează în sine, fără să ia aminte la starea lui din afară, la persoane, lucruri și întâmplări. Tot astfel se petrece și aici: numai că acolo e treaba minții, iar aici e treaba inimii. Când se află tras către Dumnezeu, sufletul se adună în sine și se așază înaintea feței lui Dumnezeu și, sau revarsă înaintea lui nădejtile sale și durerile inimii, ca Ana, mama lui Samuil, sau îl slavoslovește ca Prea Sfânta Fecioară Maria, sau stă înaintea feței Lui, plină de uimire, cum adeseori stătea Sf. Apostol Pavel. Aici se curmă tot ce este lucrare personală, cum sunt gândurile, intențiile și tot ce este din afară pleacă din câmpul atenției. Însuși sufletul nu vrea să se ocupe cu nimic din cele străine. Aceasta se întâmplă și în biserică și chiar la pravila de rugăciune, sau în timpul citirii și meditației, uneori chiar în vremea unor îndeletniciri din afară și în mijlocul unei adunări de oameni. Dar în toate cazurile acestea adunarea în noi înșine nu atârnă de bunul nostru plac. Uneori, cel ce încearcă această tragere își poate aduce aminte de ce poate dori repetarea ei, poate să se încordeze spre a o redobândi, iar prin propriile sale silințe nu o va atrage, ea îl află. Cât despre liberul nostru arbitru, nu-i rămâne decât un singur lucru de făcut: când ea te va afla, să nu-ți îngădui să o tulburi, ci să te îngrijești, pe cât te țin puterile, să-i dai libertatea să petreacă în tine o vreme cât mai îndelungată.

118. *În cele din urmă, trece perioada căutărilor obositoare: fericitul căutător primește cele căutate;* el află locul inimii și se oprește acolo cu mintea înaintea Domnului și stă în fața Lui fără să mai iasă, ca un credincios supus înaintea împăratului și de la care primește stăpânirea și puterea să-și conducă toate ale sale, atât pe cele din lăuntru cât și pe cele din afară, în chipul cel mai plăcut Lui. Acesta este momentul când Împărăția lui Dumnezeu vine în lăuntru nostru și începe să apară în puterea ce îi este proprie ei.

119. *Se începe osteneala deprinderii ce se naște către Domnul, deprinderea acestei lucrări mântuitoare.* Mugurii roadelor dau viață credinței, credința întărește truda și înmulțește roadele; lucrarea dă în pârgă, se coace. În continuarea tocmai acestei osteneli de deprindere

a rugăciunii minții ce se înalță către Dumnezeu, acele trageri înlăuntru înaintea lui Dumnezeu, despre care s-a vorbit mai sus, devin din mila lui Dumnezeu mai dese.

Dar mai târziu se întâmplă că această tragere înlăuntru se întărește pentru totdeauna și petrecerea înlăuntru înaintea Domnului ajunge neîntreruptă. Iată tocmai aceasta este instalarea Împărăției lui Dumnezeu înlăuntru nostru. Dar, vom adăuga: aceasta este totodată și începutul unui nou ciclu de schimbări în viața lăuntrică, pe care se cuvine să-l numim înduhovnicirea sufletului și trupului.

Iar din punct de vedere psihic trebuie să spunem despre Împărăția lui Dumnezeu următoarele: împărăția lui Dumnezeu se zămislește în noi, când se unește mintea cu inima, topindu-se laolaltă cu aducerea aminte de Dumnezeu. Atunci omul predă în mâinile Domnului, ca pe o jertfă plăcută Lui, conștiința și libertatea sa, iar de la El primește stăpânirea sa însuși și prin puterea primită de la El, își conduce întreaga ființă, lăuntrică și din afară, ca din partea lui.

120. *Ceea ce îl îngrijorează mai mult decât orice pe căutător este așadar, starea lăuntrică, cea de gânduri și de dorințe; întreaga lui râvnă este îndreptată spre chipul cum ar putea fi înlăturată această stare. Mai ales că nici nu există alt mijloc de a dobândi acel simțământ duhovnicesc sau căldura aceea a inimii, din vremea aducerii aminte de Dumnezeu. Dar îndată ce se va înfiripa această căldură, gândurile se vor potoli și ele, atmosfera lăuntrică va deveni limpede și se vor arăta deplin la iveală toate înmuguririle mișcărilor bune și rele din suflet, iar omul va primi puterea să le izgonească pe cele din urmă. Această lumină lăuntrică se răspândește și asupra celor din afară și acolo va da omului putința să deosebească ceea ce trebuie de ceea ce nu trebuie, împărtășindu-i și tăria să se statornicească în cele dintâi, în ciuda tuturor piedicilor; într-un cuvânt, atunci începe adevărata viață duhovnicească, reală, care până acum are numai căutare, și care chiar dacă se și ivea uneori, nu apărea decât în frânturi și anume în vremea acelor trageri înlăuntru, de care s-a vorbit, se ivește căldura, dar ea se curmă odată cu încetarea tragerii înlăuntru. Pe când acum, căldura care se zămislește în inimă, rămâne acolo fără să mai iasă vreodată și ține mintea pironită asupra ei tot fără ieșire. Când mintea*

se află în inimă, atunci se petrece tocmai unirea minții cu inima, care preînchipuie integritatea organismului nostru duhovnicesc.

121. *Domnul va veni să-și reverse lumina Sa asupra cugetării voastre, să curețe simțirea voastră; să călăuzească lucrările voastre.* Voi veți simți puteri pe care nu le-ați cunoscut mai înainte. Va apare și va veni nu în chip simțit și văzut, ci în mod nevăzut și duhovnicesc, dar nu mai puțin în chip real. Drept semn, slujește necurmata ardere a inimii, în timpul căreia mintea, stând în inimă, se topește în amintirea de Dumnezeu, se întărește petrecerea înlăuntru și, ca urmare, se observă tot ce se petrece acolo și cele ce sunt plăcute lui Dumnezeu se primesc, iar tot ce este păcătos și toate faptele se conduc (după o precisă conștiință a lor) de voia lui Dumnezeu; se dă puterea să conduci întreg cursul vieții și cea dinlăuntru și cea din afară, se dă stăpânirea asupra noastră înșine. Omul, de obicei, este mai mult lucrat decât lucrător. Libertatea de a lucra el o primește când simte în inimă venirea Domnului. Atunci se împlinește făgăduința: *“dacă Fiul vă va face liberi, liberi veți fi într-adevăr”* (Ioan 8, 36).

122. *S-ar putea să pară curios, că legătura cu Dumnezeu mai trebuie încă ajunsă, când ea este deja, sau se dă în taina botezului ori a pocăinței, căci se spune: “câți în Hristos v-ați botezat, în Hristos v-ați și îmbrăcat”* (Gal. 3, 37) sau *“voi ați murit și viața voastră este ascunsă cu Hristos în Dumnezeu”* (Col. 3, 3). Ba chiar, după o simplă înțelegere, Dumnezeu este pretutindenea, nu e departe de fiecare din noi, până când îl vom găsi (Faptele Apostolilor 17, 27) și e gata să se sălășluiască în fiecare, care e gata să-L primească. Numai simpla nepăsare, păcătoșenie, ne despart de El. Acum, când cel pocăit a lepădat totul și s-a predat Domnului, ce-l împiedică pe Dumnezeu să se sălășluiască în El?

Ca să înlăturăm asemenea nedumerire, trebuie să deosebim felurite forme de legătură cu Dumnezeu. Ea începe din ziua trezirii și se manifestă, din partea omului, prin căutare, prin năzuință spre Dumnezeu, iar din partea lui Dumnezeu, prin bunăvoie, prin conlucrare, prin ocrotire: Dumnezeu se află încă în afară de om, și omul este în afară de Dumnezeu; nu se întrepătrund, nu intră unul într-altul. În taina botezului sau a pocăinței, Domnul intră înlăuntru

omului cu darul Său și-i dă să guste toată dulceața Dumnezeierii cu atâta îmbelșugare și atât de simțit, cum le dă propriu-zis celor desăvârșiți, dar mai târziu iarăși ascunde această arătare a legăturii Lui, reînnoind-o numai din când în când, și chiar și atunci, ușor, numai ca în răsfrângerea unei oglinzi, iar nu în original, lăsându-l pe om în necunoaștință de Sine și de petrecerea Sa într-însul, până la o anumită măsură de creștere, sau de educație, potrivit cu înțeleapta Lui călăuzire. Dar după acestea, Domnul arată în chip simțit, sălășluirea Sa în duhul, cugetul omului, care atunci ajunge biserică ce se umple cu Dumnezeirea cea în trei ipostaze.

Astfel, sunt trei chipuri în legătură cu Dumnezeu: întâia este legătura cea de gând, care se întâmplă în perioada întoarcerii, iar celelalte două sunt lucrătoare; dar una din ele este ascunsă, nevăzută pentru alții și neștiută nici de om însuși, iar cealaltă este vădită atât pentru el însuși cât și pentru alții.

123. Darul lui Dumnezeu, care la început vine prin trezvie, iar mai târziu prin toată perioada de întoarcere, îl taie pe om în două, îl aduce la conștiința acestei dedublări, la vederea celor nefirești și a celor ce trebuie să fie firești și-l conduce până la hotărârea să taie sau să curețe tot ce este nefiresc, pentru ca să se arate într-o lumină deplină firea cea care este asemenea cu Dumnezeu. Dar este vădit, că o astfel de hotărâre nu este decât începutul lucrării. Prin ea omul ieșit din stăpânirea străină și ascunsă a nefirescului numai cu conștiința și cu liberul arbitru, se leapădă de aceasta și se lipește de firea așteptată și dorită; dar în realitate, în toată alcătuirea lui rămâne încă așa cum era, adică îmbibat de păcat și atât în toate puterile sufletului, cât și în toate funcțiile trupului o ascunsă stare pătimasă ca și mai înainte, cu o singură deosebire, că mai înainte, toate acestea erau dorite, erau alese și erau lucrate din partea omului cu dorință și cu poftă, pe când acum ele nu mai sunt dorite, nu mai sunt alese, ci dimpotrivă sunt urâte, sunt călcate în picioare, sunt alungate. În acest timp omul se desprinde de sine însuși ca dintr-un hoit împruțit și își dă seama, care parte din ființa lui sloboade duhoare de patimi și împotriva voinței revarsă râu mirositor, uneori până i se întunecă mintea, acea întreagă miazmă ce iese dintr-însul.

În acest chip, viața adevărată, viața harică este la început în om numai o sămânță, o scânteie; dar sămânța este sămânță în mijlocul spinilor, scânteia este acoperită peste tot de cenușă. Este încă o lumină slabă, care licărește printr-o ceață din cele mai dese. Omul s-a lipit de Dumnezeu conștient și de bunăvoie și Dumnezeu l-a primit, s-a unit cu El în virtutea acestei conștiințe și bunăvoinței proprii; sau în virtutea minții și duhului, cum se spune despre această unire la Sfântul Antonie și Macarie cel Mare. Fiindcă din tot ce este bun, mântuitor și plăcut lui Dumnezeu în om, este numai atât. Toate celelalte părți se află încă prizoniere și nu voiesc, nici nu pot încă să se supună cerințelor unei vieți noi. Mintea, chiar, nu poate cugeta într-un chip nou, ci gândește după felul ei vechi; voința nu poate dori într-un chip nou, ci voințește după vechiul ei fel, inima nu poate simți într-un chip nou, ci simte după calapodul cel vechi. Același Intru se petrece și în trup, în toate funcțiunile lui. Ca urmare el este în întregime necurat, afară de un singur punct, pe care îl formează puterea conștientă și liberă: mintea și duhul. Dumnezeu, care este cel mai curat, se unește tocmai cu această singură parte, iar toate celelalte părți, fiind necurate, rămân în afară de El, deși El e gata să-l umple pe om în întregime, dar nu o face pentru că omul este necurat. Mai târziu, de îndată ce el se va curăți, Dumnezeu își va trimite numaidecât deplina Sa sălășluire.

124. Așadar, Domnul, venind în unire cu duhul omului, nu-l umple îndată în întregime sau se sălășluiește în el. Aceasta nu atârână de El, ci de noi și anume de patimile care au pătruns ca topite, în toate puterile firii noastre, care încă nu au fost scoase din el și nu au fost înlocuite prin virtuți contrare.

Dar lucrând cu toată râvna împotriva patimilor, trebuie să ne întoarcem în același timp ochii minții către Dumnezeu; în aceasta stă punctul de plecare, de care trebuie să ținem seama în zicerea întregii rânduiei de viață plăcută lui Dumnezeu, cu care trebuie să măsurăm și să vedem, dacă regulile născocite și nevoințele întreprinse sunt drepte sau strâmbe. Neînțelegând toată această putere, unii se opresc numai la nevoința și exercițiul din afară, alții numai la fapte bune și la deprinderile cu ele, fără să se mai întindă mai sus, iar cei

din categoria a treia trec de-a dreptul la contemplare. Nevoie este de toate aceste lucrări, dar toate trebuiesc făcute la rândul lor.

La început, toate se găsesc în sămbure, apoi se dezvoltă nu numai într-un singur fel, ci deosebit în cutare sau cutare parte, cu toate că este de neînălăturat trecerea prin anumite trepte, adică suirea de la nevoințele cele din afară la cele lăuntrice, iar de la unele și altele spre contemplare, iar nu invers.

125. *Prima sămânță dintr-o viață nouă constă din unirea libertății și a darului și rodirea ei va fi dezvoltarea chiar a acelorași unice elemente.* Așa cum la început, când dându-și făgăduința să trăiască după voia lui Dumnezeu, întru slava Lui, pocăitul zicea: “numai Tu să mă împuternicești și să mă întărești”, tot așa acum în întreaga vreme, ce vine după aceasta să se predea pe sine în fiecare clipă, ca să spun așa, către fața lui Dumnezeu cu o rugăciune ca aceasta: “Tu singur săvârșește ceea ce este plăcut voiei Tale” - pentru că în felul acesta, atât în conștiință și bunăvoință, cât și în realitate, Dumnezeu să fie “*Cel ce lucrează în voi și ca să voiți și ca să săvârșiți, după a Lui bunăvoință*” (Fil. 2,13). Dar clipa în care omul năzuiește să înrăurească cu ceva, prin propriile sale puteri, atât asupra sa cât și în sinea lui, e tocmai clipa când s-a stins viața adevărată, duhovnicească, harică. În starea aceasta, în ciuda ostinelilor peste măsură, nu se arată vreun rod adevărat.

126. *Starea sufletească cea prielnică în ființa celui ce se pocăiește este aceasta: “Cu judecățile Tale pe care le știi, mântuiește-mă Doamne, și eu mă voi osteni și voi împlini tot ce voi fi în stare în chip nefățarnic, fără abateri, fără răstălmăciri, după un cuget curat”.*

Cine se va zidi înlăuntru în acest chip, acela într-adevăr, va fi primit de Domnul, Care va lucra în El ca un împărat. Pentru unul ca acesta, învățătorul este Dumnezeu, doritorul și lucrătorul este Dumnezeu, aducătorul de roade este Dumnezeu. Iar aceasta este sămânța și inima pomului ceresc al vieții celei dintr-însa.

127. *Acum păcatul este izgonit din întăriturile lui care sunt ocupate de către bine și este spart și risipit în puterile sale.*

“Dar și păcatul nu se acoperă împreună în minte, spune Sfântul Diadoh (*Filoc.* I. pag. 386), ci până la Botez (sau până la taina

Pocăinței), darul deșteaptă sufletul spre binele din afară, iar satana e cuibărit la adânc, îndârjindu-se să îngrădească toate ieșirile minții celei drepte: dar din chiar clipa, în care renaștem, demonul rămâne pe din afară, iar darul înlăuntru”.

128. *Arătarea exercițiilor care mijlocesc întărirea în bine, săvârșită de puterile sufletești și trupești.*

După chipul acesta, viața harică va arde și se va înflăcăra înlăuntru, în duh. Mulțumită râvnei și osârdiei omului care se predă lui Dumnezeu, darul îl va umbri și îl va pătrunde din ce în ce mai mult, sau chiar și-l va însuși prin puterea lui sfințită. De altfel, nu se poate și nici nu trebuie să ne oprim aici. E nevoie să facem ca lumina aceasta a vieții să treacă mai departe și, pătrunzând prin puterea ei firea sufletului și trupului - , în felul acesta, luminându-le, însușindu-le, să taie patimile nefirești, care au intrat în ele și să le ridice spre chipul lor curat și firesc, să nu rămână în ea însăși, ci să se reverse prin toată ființa noastră, prin toate puterile ei. Dar întrucât toate aceste puteri sunt îmbibate de cele nefirești, duhul darului, care e cel mai curat, venind din inimă, nu poate intra în ele direct și nemijlocit, fiind îngrădit de necurătenia lor. De aceea, trebuie să statornicim în noi acele mijlociri între duhul darului, care trăiește în noi și dintre puterile prin care acesta se revarsă în ele și le-ar vindeca prin ele, asemenea unui platură pus la locurile bolnave. Este vădit că toate aceste mijlociri pe deoparte, trebuie să poarte caracterul și însușirea Dumnezeirii sau obârșiei lor cerești, iar pe de altă parte, să stea în deplin acord cu puterile noastre în alcătuirea lor cea firească - altminteri darul nu va trece prin ele și puterile nu vor scoate tot ce este vindecător din ele. Astfel de mijlociri trebuie să fie potrivite cu obârșia lor și cu însușirea lor lăuntrică, iar în sinea lor ele nu pot fi altceva decât lucrări, exerciții, osteneți, întrucât se adaugă la puterile ale căror însușiri, caracteristici trebuie să lucreze. Faptele și exercițiile ca mijloace de vindecare ale puterilor noastre și de întoarcere ale curăteniei și integrității lor pierdute, sunt: postul, osteneala, privegherea, singurătatea, depărtarea de lume, paza simțirilor, citirea Scripturii și a Sfinților Părinți, umblarea la biserică, deasa mărturisire și împărtășania.

129. *Având scopul de a curăți pe om și de a-l curăța, darul dumnezeiesc îi deschide acestuia mai întâi de toate, o ieșire pentru toată activitatea lui către Dumnezeu, pentru ca mai târziu, din chiar această vindecare să pătrundă prin toate puterile, prin mijlocirea chiar a propriei lor activități, hotărâtă pentru ele sau deșteptată în ele pe locul acela de ieșire vindecat și sfințit deja.* Cum se vindecă și cum se păstrează acest izvor haric, noi am văzut mai înainte. Acum trebuie să hotărâm ce fel de lucrări trebuie să izvorască din el cu o putere de vindecare, în sensul arătat mai înainte. Toate aceste exerciții trebuiesc în așa chip îndreptate încât să nu stingă, ci să învăpăieze mai mult duhul râvnei, precum și toată orânduiala sa lăuntrică.

130. *De îndată ce duhul nostru se desparte de Dumnezeu, puterea dată omului de la Dumnezeu e luată de la el.* Atunci el nu-și mai poate pune în rânduială nici pornirile sufletului, nici cerințele trupului, nici întâlnirile lui cu lumea din afară. El e dat rob spre desfătarea dorinții trupesti și sufletești și a deșertăciunii vieții din afară, cu toate că acestea se vor împlini sub înfățișarea plăcerilor proprii. Puneți față în față cele două rânduieli de viață și veți vedea că după cea dintâi omul trăiește în întregime înlăuntrul său înaintea lui Dumnezeu, iar după cea de-a doua, omul trăiește în afară, în uitare de Dumnezeu. Rânduiala aceasta de viață din urmă se înrăutățește nespus prin faptul că în ea intră patimile care, avându-și rădăcinile în eul nostru, pătrund întreaga alcătuire trupească și sufletească și răspândesc răul în toate cele ce se află aici, un rău care este cu totul potrivit sau fricii de Dumnezeu și conștiinței, o pornire care nu zidește, ci dărmă; și pentru aceasta îl duc pe om încă și mai afară.

131. *Pe de altă parte, de asemenea nu este adevărat, cum ar gândi cineva că, atunci când legătura cu Dumnezeu este pusă ca cel din urmă scop al omului, omul se va învrednici să o agonisească mai târziu, de pildă, către sfârșitul ostenelelor sale.* Nu, că trebuie să fie o stare de totdeauna, neîntreruptă a omului, așa încât de îndată ce nu mai are această legătură cu Dumnezeu, de îndată ce ea nu mai e simțită, omul trebuie să-și dea seama că se află în afara scopului și rostului său.

132. *Credincioșii cei care se învrednicesc de tainica legătură cu Domnul nostru Iisus Hristos în Sfânta Taină a Botezului.*

Prin Botez (și Mirungere) darul intră înăuntrul, în inima creștinului și apoi rămâne mereu în ea, ajutându-i să trăiască creștinește și să treacă din putere în putere la viața duhovnicească.

133. *Viața este puterea de a lucra. Viața duhovnicească este puterea de a lucra duhovnicește sau după voia lui Dumnezeu.* Puterea aceasta însă omul a pierdut-o, de aceea atâta timp cât nu i se va da din nou, el nu poate trăi duhovnicește, oricâte gânduri și-ar pune: iată pentru ce revărsarea puterii harice în sufletul credinciosului este substanțială, necesară pentru o viață cu adevărat creștină. Viața cu adevărat creștină este viața harică. Omul se ridică până la o sfântă hotărâre: dar pentru ca el să poată lucra potrivit acestei hotărâri, este de trebuință ca la cugetul său să se unească darul.

În timpul acestei uniri, puterea morală, doar însemnată din însuflețirea cea dintâi, acum se întipărește în cuget și rămâne în el pentru totdeauna. Tocmai în această restatornicire a puterii morale duhovnicești stă lucrarea renașterii, săvârșită la botez, unde i se trimite de sus omului, drept îndreptățire, însăși puterea de a lucra *“după chipul lui Dumnezeu, în dreptatea și sfințenia adevărului”* (Efes. 2, 24).

134. *Împărăția lui Dumnezeu, este în noi atunci când Dumnezeu împărățește în noi. când în adâncul lui sufletul Îl mărturisește pe Dumnezeu ca pe Stăpânul său și I se supune Lui cu toate puterile și Dumnezeu lucrează cu stăpânire în el “ca să voiți și să vă desăvârșiți, după a Lui bunăvoință”* (Filip. 2,13). Și începutul acestei împărății este pus în clipa hotărârii de a lucra lui Dumnezeu, întru Domnul nostru Iisus Hristos, prin darul Sfântului Duh. Atunci omul creștin predă lui Dumnezeu cunoștința și libertatea lui și întru care stă propriu-zis ființa vieții omenești; iar Dumnezeu primește această jertfă și, în felul acesta se petrece unirea omului cu Dumnezeu și a lui Dumnezeu cu omul; se restatornicește legământul cu Dumnezeu rupt prin cădere și reîntrerupt de păcatele noastre cele de bunăvoie. Această unire lăuntrică se pecetluiește, se întărește și se face puternică pentru starea și păstrarea ei însăși, prin puterea harică ce se dă în

dumnezeieștile taine ale Botezului, iar pentru cei ce au căzut după Botez se dă în taina Pocăinței și apoi mereu se întărește în Sfânta Împărtășanie. Așa trăiesc toți creștinii și cu toții, drept urmare, poartă cu ei Împărăția lui Dumnezeu, fiindcă se supun lui Dumnezeu ca unui împărat și sunt stăpâniți de Dumnezeu ca de un împărat. Vorbind despre Împărăția lui Dumnezeu prin darul Sfântului Duh, prin aceste cuvinte, se pune în noi pecetea Împărăției creștine a lui Dumnezeu. Dumnezeu este Împăratul tuturor, ca un Creator și Proniator, dar împărățește cu adevărat în suflete și cu adevărat se mărturisește ca Împăratul sufletelor numai după restatornicirea sufletelor cu El întreruptă prin cădere; iar aceasta se săvârșește prin Duhul Sfânt în Domnul Iisus Hristos, Mântuitorul nostru.

135. *Amintiți-vă acum de pilda Domnului despre aluatul ascuns în trei măsurile de făină. Aluatul nu-și arată deodată lucrarea, ci câțva timp rămâne ascuns, iar după aceea își arată lucrările văzute și, în sfârșit, pătrunde coca toată. În chip asemănător și Împărăția lui Dumnezeu, la început, rămâne ascunsă întru noi, pe urmă se ivește la arătare, în sfârșit se descoperă sau se vedește în putere. Ea se manifestă prin tragerile înlăuntru fără voie, pe care le-am arătat, înaintea lui Dumnezeu. În aceasta sufletul nu este stăpân pe sine, ci este supus unei acțiuni străine. Cine vrea, o ia și o duce înlăuntru. Acesta este Dumnezeu, darul Duhului Sfânt, Domnul și Mântuitorul, oricum ai spune, puterea cuvântului este aceeași. Dumnezeu arată prin aceasta că primește sufletul și vrea să-l stăpânească și totodată îl învață să se lase stăpânit de El, arătându-i ce fel este stăpânirea Lui. Atâta timp, cât aceste trageri înlăuntru nu se vor arăta - iar ele nu se arată deodată - omul, după cum se vede, lucrează mai mult cu puteri proprii, cu ajutorul ascuns al harului. El își încordează atenția și gândul bun ca să petreacă în el însuși, să-și aducă aminte de Dumnezeu, să alunge gândurile deșarte și gândurile rele și să săvârșească orice lucru plăcut lui Dumnezeu, se încordează și se ostenește până obosește, dar nu poate ajunge deloc la vreun rezultat pozitiv. Căci și gândurile îi sunt furate și mișcările pătimașe îl biruie și în lucrările lui se dovedește neorânduială și greșeli. Toate acestea vin de acolo, că Dumnezeu nu-și arată stăpânirea asupra sufletului.*

Ci de îndată ce se va arăta această stăpânire (iar ea se arată în timpul tragerilor de care s-a vorbit) tot lăuntru omului se pune în rânduială - semn că Împăratul este aici.

136. *Dar ce se întâmplă, vei întreba tu, dacă Hristos este în noi?* - “Căci trupul este mort din pricina păcatului, iar duhul este viu din pricina dreptății”. “Vezi cât e de rău să nu ai Duhul Sfânt în tine! Căci fără El e moarte, vrăjmășie cu Dumnezeu, neputința de a-L fi bineplăcut, supunându-te legilor Lui, a fi al lui Hristos și a-L avea locuind în noi!

Privește de asemenea, cât bine ne aduce Duhul, când Îl avem în noi; El ne face să fim cu adevărat ai lui Hristos, în noi să-L avem pe Însuși Hristos și așa cu îngerii să ne numărăm! Deoarece, ca să ai trupul mort pentru păcat, înseamnă să începi să trăiești viața veșnică, să porți încă de aici, de pe pământ, în tine însuși zălogul învierii și bucuria de a umbla pe cărarea faptelor bune. Apostolul însă n-a spus simplu: *trupul este mort*, ci a adăugat: *pentru păcat*. a să înțelegi, că se omoară viciul, iar nu firea trupului. Apostolul nu despre așa ceva vorbește, dimpotrivă, el, trupul vrea să fie mort, rămânând totuși viu. Când trupurile noastre nu se vor deosebi întru nimic, în ce privește pornirile trupesti, de cei ce zac în morminte, atunci va fi semnul că Îl avem în noi pe Fiul, că în noi petrece Duhul” (Sf. Ioan Gură de Aur).

Precum în fața luminii nu poate sta întunericul, așa înaintea Domnului Hristos și în fața Duhului Său nu poate sta ceva trupesc, pătimăș, păcătos. Dar după cum dăinuirea soarelui nu înlătură întunericul, tot astfel și prezența Fiului și Duhului în noi, nu înlătură dăinuirea a ceea ce este păcătos și pătimăș în noi, ci numai îi ia puterea. Pornirea pătimășă și păcătoasă, de cum are prilejul, iese îndată la iveală și se propune conștiinței și liberului nostru arbitru. Dacă conștiința va lua aminte la ele și va prinde a se îndeletnici în aceste mișcări, atunci în aceeași direcție va fi gata să încline și liberul arbitru. Dar dacă, în această clipă conștiința și liberul arbitru vor trece de partea cugetului și se vor întoarce spre Domnul Hristos și Duhul Lui, atunci tot ce este trupesc și pătimăș va pieri îndată, ca fumul la suflarea vântului. Asta înseamnă să fie trupul mort, fără putere. Aceasta este legea generală a vieții cu adevărat creștine. Dar ea are

treptele ei. Când cineva petrece fără ieșire cu conștiința și cu liberul arbitru de partea cugetului într-o vie și simțită legătură cu Hristos Domnul și Duhul Lui, atunci în acest răstimp ceea ce este trupesc și pătimaș, nici nu se poate arăta, așa cum nu se poate arăta întunericul în fața soarelui și cum înaintea flăcării nu poate sta frigul. Aici trupul este cu totul mort, nemișcat. Tocmai această treaptă o înțelege Sfântul Pavel în acest loc. Sfântul Macarie Egipteanul nu areori zugrăvește această treaptă. Dar ordonarea obștească a vieții duhovnicești este descrisă mai bine ca oriunde la Prea Cuviosul Isihie. Miezul îndrumărilor lui stă în următoarele; când se ridică trupul și patima, întoarce-te de la fața lor prin neluare în seamă, cu disprețuire, cu vrăjmășie și îndreaptă-te cu rugăciunea către Domnul nostru Hristos, Care se află în tine și ceea ce este trupesc și pătimaș se va îndrepta îndată.

137. *Dați-vă osteneala să deprindeți rugăciunea lui Iisus.*

Doamne, binecuvintează! Trebuie să credem că Domnul Iisus Hristos se află înlăuntru nostru, să credem în puterea Botezului și Împărtășaniei, potrivit făgăduințelor Lui Însuși, Care este unit cu aceste Sfinte Taine. Fiindcă cei botezați sunt îmbrăcați în Hristos, iar cei ce se împărtășesc îl primesc pe Domnul. *“Cel ce mănâncă Trupul Meu și bea Sângele Meu, petrece întru Mine și Eu în el”*, spune Domnul. Numai păcatele de moarte ne lipsesc de această mare milă pe care Dumnezeu o arată pentru noi. Dar cel care se căiește și, după spovedanie, se împărtășește, o capătă din nou. Așa să credeți. Dacă nu aveți credință îndeajuns, rugați-vă ca Domnul să v-o mărească și s-o întărească în voi cu putere într-un chip nezdruccinat.

138. *Cine stă înlăuntru său, acela îi este deschisă și lumea duhovnicească.* De aci se vede că, după cum petrecerea înlăuntru cu vederea unei alte lumi, este o condiție pentru aprinderea simțămintelor duhovnicești, tot astfel și invers, cele din urmă presupun pe cele dintâi și prin nașterea lor ele cheamă și pe celelalte. Iar prin lucrarea reciprocă unită a unora și altora, rodește deplin viața duhovnicească. Cine stă în adâncul simțirii lui, își are și cugetul legat și simțit, dar cine nu are această simțire, acela zboară pe deasupra. De aceea, pentru ca să petreci cu mai multă izbândă înlăuntru, grăbește-te să agonisești simțirea, cu toate că o vei dobândi tot printr-o încordată înrădăcinare

în sineți. De aceea, cel ce vrea să rămână numai cu adunarea minții, acela se trudește zadarnic, fiindcă într-o singură clipă totul se risipește. Nu e de mirare, după toate acestea, că cei învățați, cu toată învățătura lor, rămân numai la o necurmată visare și asta se întâmplă așa, pentru că ei lucrează numai cu capul.

139. *Iată lucrările privitoare la puterile sufletului, ce se potrivesc între ele, unele cu altele. și se îndrumă după mișcările cugetului.* Acum vedem, cum fiecare din ele este potrivită la viața duhului, a cugetului sau la simțirile duhovnicești. Dar ele duc de asemenea și la întărirea condițiilor celor dintâi pentru o petrecere lăuntrică și anume: lucrurile cugetătoare - spre adunarea atenției, spre veghere; iar lucrurile inimii - spre trezvie. Iar starea de rugăciune le acoperă pe toate și ține locul tuturor, fiindcă ea chiar în zămislirea ei, nu este altceva decât mereu o lucrare lăuntrică, lămurită mai înainte. Iar aceste lucrări, pătrunzându-se de stihiiile duhovnicești, înrudesesc astfel sufletul cu duhul și le topesc laolaltă. Acum se vede cât de necesare sunt în esența lor și cât rău fac cei ce se abat de la ele. Aceștia, sunt ei înșiși pricina faptelor că truda nu le ajunge să aibă vreun rod, că asudă, dar nu văd rodul și apoi se răcesc și pun capăt la toate.

140. Până când sufletul nu-și așază el mintea în inimă, până atunci el pe sine nu se vede și de nimic nu-și dă seama așa cum trebuie.

141. Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntru spune Domnul și fără îndoială numai pentru lucrarea duhovnicească a și poruncit: intră în camera ta și închide ușa ta. Camera inimii este aceasta, după cum înțeleg toți Sfinții Părinți. Tocmai din această pricină, omul duhovnicesc, care se mântuiește, care se nevoiește, se și numește el, omul lăuntric.

142. *La întâia atingere a darului, care ne cheamă odată cu intrarea înlăuntru, se descoperă și această lume - vederea unei alte lumi, care este neatârnată de om, fie că el vrea aceasta, sau nu. Dar după vederea ei, ca și după petrecerea cea dinlăuntru, omului i se lasă libertatea și ea trebuie să fie lucrată.*

143. Când înlăuntru se întemeiază o neieșită petrecere, atunci se întemeiază și starea noastră în lumea lui Dumnezeu și invers: numai

atunci petrecerea dinlăuntru este vrednică de încredere, când se va întări și starea noastră în altă lume.

144. *Astfel, intrând înlăuntru; întărește-te întru vederea lumii celei duhovnicești și începe să aprinzi lucrarea vieții celei duhovnicești în tine, sau, treci mai întâi la cugetare, pentru ca mai târziu să ai și tu în simțirea ta starea arătată; totul însă atârână de așezarea mântuitoare a minții și a inimii. Pregătirea esențială și de neînlăturat pentru aceasta este petrecerea înlăuntru și vederea lumii duhovnicești. Întâia dintre ele introduce, iar a doua așază pe om într-o anume atmosferă duhovnicească, prielnică unei vieți care arde. De aceea, se poate spune, că e de ajuns numai să pomeniști aceste două lucrări pregătitoare și restul se va face de la sine. Nu e de mirare. Dacă nu te aduni înlăuntru și nu te deprinzi spre râvna aceasta, dacă nu te statornicești unde trebuie și nu cunoști locul inimii, cum poți duce o viață activă bine rânduită? E ca și cum ai mișca inima din loc și ai cere viață.*

145. *E de foarte mare însemnătate în viața duhovnicească să te afli într-o anumită simțire. Cine o are, acela se află deja înlăuntru său și în inima sa, fiindcă noi întotdeauna suntem cu atenția în latura noastră activă și dacă lucrarea noastră o avem în inimă, atunci și noi suntem în inimă.*

146. *Duhul darului locuiește în creștin din timpul Botezului și Mirungerii. Dar apropierea noastră de tainele Pocăinței și Împărtășaniei nu este oare aceasta o primire de îmbelșugate râuri de dar? Celor ce au deja Duhul se cuvine să le spunem: “nu atingeți Duhul” (1 Tes. 5,19). Dar cum le-am putea acestora spune: “umpleți-vă de Duhul”! Prin urmare, darul Sfântului Duh se dă tuturor creștinilor, pentru că așa e puterea credinței creștine. Dar Duhul care trăiește în creștini, lucrează la mântuirea lor nu singur, ci împreună. cu acțiunile libere ale însuși creștinului. De aceea, în această privință, creștinul poate atât să se întristeze, cât să și stingă, precum și poate mijloci el singur starea în care Duhul să-și arate lucrările în chip simțit. Când se întâmplă acest lucru, atunci creștinul își dă seama că se află într-o stare neobișnuită, care se rostește ca o bucurie liniștită, adâncă, dulce, ce suie uneori*

până la încântarea duhului. Iată ce înseamnă îmbătare duhovnicească: punând-o față în față cu îmbătarea de vin, Apostolul spune: nu beția aceea, ci dimpotrivă pe aceasta, căutați-o; și o numește el umplerea de Duhul. Așa încât, porunca de a ne umple de Duhul nu este altceva decât dreptarul care ne îndeamnă să ne purtăm în așa chip sau să folosim din partea noastră astfel de acțiuni, încât să se mijlocească sau să se dea puțină Sfântului Duh ca să se arate în chip simțit, lucrând în chip simțit asupra inimii.

În scrierile bărbaților dumnezeiești, care s-au învrednicit de un astfel de dar și care chiar au petrecut neîntrerupt sub umbrirea Lui, găsim că sunt arătate îndeosebi două lucruri care sunt necesare omului în acest scop și anume: curăția inimii de patimi și întoarcerea cu rugăciune la Dumnezeu. Aceleași mijloace ni le-a descoperit și Apostolul Pavel. El ne învață mai sus, cum trebuiește curățit sufletul de patimile poftelor și mâniei, iar acum îndată după cuvântul: umpleți-vă de Duhul, alătură și rugăciunea. Sfântul Ioan Gură de Aur a trecut aceste două mijloace și în tâlcuirea lui. Cu rugăciunea Îi deschide Duhului lui Dumnezeu libertatea de a lucra asupra inimii, despre asta, de altminteri el se rostește când zice: *“Cei ce cântă psalmi, se umplu de Duh”*. Că tot acolo duce și curățirea de patimi, despre aceasta se rostește îndată după cuvintele acestea: *“Oare în puterea noastră stă să ne umplem de Duhul? Da, în puterea noastră. Când vom curăți sufletul de minciună, de cruzime, de desfrâu, de necurățenie și de iubirea de averi, când ne vom face buni la suflet, plini de milostivire, cu grija de noi înșine, când nu se află în noi nelegiuire, luarea în răs, când noi ne vom face vrednici de El, atunci ce va opri pe Sfântul Duh să se apropie și să vină în zbor către noi? și El nu se va apropia numai așa în chip simplu, ci ne va umple inimile”*.

147. *Nimeni nu are stăpânirea să dispună de inima sa. Ea trăiește o viață deosebită.* Singură prin ea însăși se bucură, singură prin ea însăși se întristează. și în acest punct de vedere nu-i poți face nimic. Numai Stăpânul tuturor, Care ține totul cu dreapta Lui, are puterea să intre în ea și să pună într-însa o simțire, fără să pună în joc desfășurările ei de schimbări firești.

148. *Citind la părinți despre locul inimii, pe care îl dobândește mintea prin rugăciune, trebuie să înțelegem puterea cuvântătoare a inimii*, pusă de Creator în partea de sus a inimii, prin care inima omului se deosebește de inima dobitoacelor și care au și ele puterea voinței sau dorinței și puterea râvnei sau a mâniei, în aceeași măsură ca și oamenii. Puterea de cuvântare se exprimă în conștiință sau în conștiința Duhului nostru, fără ca să fie părtaşă și judecata noastră, în frica lui Dumnezeu, în iubirea duhovnicească de Dumnezeu și de aproapele, în simțirea pocăinței, smereniei, blândeței, în zdrobirea duhului sau într-o adâncă întristare de păcate și în alte simțiri duhovnicești, care sunt străine dobitoacelor. Puterea sufletului este mintea, care deși e duhovnicească totuși își are locul de petrecere în creierul capului; tot astfel puterea cuvântului sau duhului omului, cu toate că e duhovnicească, totuși își are locul său de petrecere în partea de sus a inimii, care se găsește în partea stângă a pieptului. Unirea minții cu inima este unirea gândurilor duhovnicești ale minții cu simțirile duhovnicești ale inimii.

149. *Inima este omul lăuntric sau duhul, unde ne dăm seama de noi înșine, unde se află conștiința*, ideea despre Dumnezeu cu simțământul atârării noastre de El, precum și toată viața duhovnicească cu prețel ei veșnic.

150. *Duhul înțelepciunii și al descoperirii și inima curățită, sunt felurite; cele dintâi sunt de sus, de la Dumnezeu, aceasta din urmă, este de la noi*. Dar în actul de formare al conștiinței creștine, ele se unesc în chip nedespărțit și numai împreună dau conștiința. Inima, oricât ai curăți-o (dacă poți fără darul de sus) nu-ți va da înțelepciunea, iar duhul înțelepciunii nu-ți va veni, dacă nu i se va pregăti drept locuință o inimă curată. Aici inima nu trebuie înțeleasă în sens obișnuit, ci numai în sensul lăuntric. Există în noi omul lăuntric, după Apostolul Pavel, sau omul tainic al inimii, după Apostolul Petru. Acesta este Duhul care are asemănare cu Dumnezeu, însușel în omul cel dintâi zidit. El viețuiește neatins, chiar după cădere. Funcțiunile lui sunt frica lui Dumnezeu, la temelia căreia se află încredințarea în existența lui Dumnezeu, în conștiința unei depline atârări de El, conștiința și nemulțumirea de tot ce este făptură căzută.

151. *Însemnătatea duhului, după cum ne dau să înțelegem funcțiunile lui, este să-l ținem, pe om în legătură cu Dumnezeu și cu ordinea Dumnezeiască a lucrurilor, în afară de tot ce-l înconjoară și de tot ce se petrece în jurul lui.* Ca să împlinească cum se cuvine o astfel de menire, el trebuie să fie în chip firesc înzestrat cu conștiința de Dumnezeu și a acelei ordine dumnezeiești și a acelei existențe mai bune, a cărei presimțire este mărturisită de nemulțumirea lui de tot ce este făptură. Trebuie să presupunem că această conștiință a existat în cel dintâi zidit până la cădere. Duhul lui vede limpede pe Dumnezeu și tot ce este dumnezeiesc, așa de limpede, cum vede cineva cu ochii sănătoși un lucru în fața lui. Dar odată cu căderea, ochii duhului s-au închis și el nu mai vede ceea ce trebuie să vadă în chip firesc. Duhul însuși a rămas, sunt în el și ochii, dar închiși. El e în starea omului căruia i s-ar lipi pleoapele. Ochiul este întreg, el așteaptă lumină, caută cum s-o vadă, presimțind că ea există; dar pleoapele lipite îl împiedică să fie deschis și să intre în legătură directă cu lumina. Că duhul se află într-o stare asemănătoare la omul căzut, este vădit ca ceva care poți pune și-l poți pipăi. Vederea duhului, omul a vrut s-o înlocuiască cu vederea minții, cu construcțiile abstracte ale minții, cu idealizările; dar din toate acestea n-a ieșit niciodată nimic. Martorii acestui fapt sînt toți metafizicienii filosofi.

153. *Când conștiința și libertatea sunt de partea duhului, atunci omul este duhovnicesc; când sunt de partea sufletului, el e sufletesc; când e de partea trupului, el e trupesc.*

154. *Toată destăinuirea dumitale mărturisește despre starea plină de bucurie a sufletului dumitale.* Bucură-te pentru mila lui Dumnezeu arătată față de dumneata, dar totodată și înspăimântă-te. Se vede că dumneata ai învățat din experiență acest adevăr, că trebuie să lucrăm pentru Dumnezeu cu frică și să ne bucurăm cu cutremur. E nevoie să fie ținută și una și alta și nu în chip despărțit, ci unite, pentru ca nici bucuria să ajungă până la nepăsare, nici frica să nu ajungă pînă la înăbușirea oricărei bucurii. Urmează, că noi trebuie să stăm cu cea mai mare evlavie înaintea lui Dumnezeu, ca în fața unui Tată mult milostiv și mult îngrijitor de noi, dar și cât se poate de sever și fără cea mai mică îngăduință.

Frica, de nu ți-ar zbură iarăși din suflet, acum este la dumneata după rânduiala firească a lucrurilor. Potrivit cu lucrarea ei sădește în tine dorința și râvna pentru toate mijloacele cu care ai putea să o păzești. Dar nu cumva să cugeți să încerci, să izbutești singur! Numai pentru acest singur cuget se poate întâmpla să ți se ia din nou toate. Silește-te pe toate căile s-o păzești, dar paza însăși dă-o în mâinile Domnului. De nu te vei osteni, Domnul nu ți-o va păzi. De te vei sprijini cu nădejdea pe propriile silințe și osteneli, Domnul se va da înapoi, ca unul ce este socotit cu dumneata netrebuincios și din nou te va întâmpina aceeași pacoste. Trudește-te până vei cădea de oboseală; încordează-ți puterile până la cel din urmă capăt, totuși, însăși paza nădăjduiește-o numai de la Domnul. Nici una, nici alta, nu trebuie slăbită, nici osteneala nici silința, nici încrederea în unicul Dumnezeu. Una pe alta să se întărească și din amândouă se va forma o puternică urzeală.

Domnul întotdeauna ne dorește tot ce este mai mântuitor și e gata să ni-l dea în orice vreme, dar așteaptă să fim gata sau să fim în stare să le primim. De aceea, întrebarea: cum mă pot înțelepți ca să le păstrez, se preschimbă în altă întrebare: cum trebuie ca să mă înțelepțesc ca să fiu mereu gata să primesc puterea de păstrare de la Domnul, care e gata să intre în noi? Dar asta cum o putem face? Să ne dăm seama că suntem un vas deșert, care nu are în el nimic, un vas gol; la aceasta să unim conștiința neputinței de a umple prin propriile puteri acest spațiu gol, să încununăm această încredințare, că acest lucru îl poate face numai Domnul și nu numai, poate, ci și vrea și știe cum; și apoi stând cu mintea în inimă, să strigăm: *“cu judecățile pe care le știi bine, întocmește-mă Doamne”* cu nezdrușcinată nădejde că va întocmi așa și nu va aduce întru clătire picioarele noastre.

Dumneata ești încântat că ți s-a întors buna stare plină de mângâiere. Asta e firesc să fie așa. Dar în acest timp, să te ferești să te apuci de presupuneri pline de visare. “A! Uite-o! Iată unde stă și cum arată! Eu însă n-am știut!” - Aceasta este un gând vrăjmaș, care lasă în urma lui un gol sau care te face să intri în el. Trebuie să repeți mereu unul și același lucru, *Slavă ție, Doamne*, adăugând:

Dumnezeule, fii milostiv! - Dacă te vei împiedica într-un asemenea gând, atunci îndată se vor împletici în el amintirile ce-ți vor spune, cum te-ai ostenit și cum te-ai abătut, ce ai făcut și de ce te-ai depărtat, în ce stări buna dispoziție se arată și pleacă, în ce situații a rămas și s-a statornicit. Și apoi va urma hotărârea: așa, eu întotdeauna așa voi face și vei cădea la o părere de sine plină de visuri, că în sfârșit, s-a descoperit secretul bunei stări duhovnicești și că e în mâinile dumitale. Dar în rugăciunea următoare se va da pe față toată minciuna unor astfel de visuri fiindcă rugăciunea va fi seacă, neîntărită și puțin mângâietoare. Mângâierea nu va veni decât prin amintirea unei stări de mai înainte, iar nu din stăpânirea ei, și vei ajunge să oftezi și să te osândești. Iar dacă sufletul nu se va înțelegeți din toate acestea, atunci starea mincinoasă se va prelungi și darul din nou se va da în lături. Fiindcă o asemenea stare de visuri, arată că sufletul din nou s-a sprijinit pe ostenele sale, iar nu pe mila lui Dumnezeu. Darul nu este întotdeauna dar, nu e legat de nici o osteneală. Cine îl leagă de osteneală, acela tocmai pentru acest fapt nu se poate lipi de el. Întipărește-ți bine în minte acest adevăr. Părăsirile pline de învățătură ale darului, au tocmai scopul ca să ajute să ținem minte această certare mântuitoare.

155. Te-ai învrednicit de o mare milă din partea lui Dumnezeu! *Acesta este un răspuns la ostenele de mai înainte și un îndemn la altele mai mari.* Dar mai poate fi ceva: oare nu se apropie prin partea cea din față ispitele lăuntrice, sau necazurile sau greutățile din afară? Așa e părerea Sfântului Isaac. Vei simți, zice el, o deosebită lucrare din partea darului. Rotește-ți privirea aspră în toate părțile, ca să nu te îngreuneze vreo năpastă. Dar mai aproape de năpastele pline de necazuri sunt apucăturile laudelor de sine. Atunci adună din viața ta de mai înainte tot ce nu poate fi lăudat după judecata conștiinței și acoperă sub ele gândurile ce ți se ridică, așa cum uneori oamenii acoperă cu pământ un foc izbucnit din senin, pentru ca să nu se nască dintr-un foc mic, un incendiu mare. În urma laudei de sine și prețuirii de sine, vin gândurile păcătoase și pornirile și alte rele nu mai puțin mici. De toate să te izbăvească Dumnezeu!

Domnul îți binecuvintează dorința de însingurare, dar nu-ți arată timpul. Trebuie să aștepti semne lăuntrice, iar până atunci păzește

liniștea lăuntrică și urmează cu osârdie să-ți duci faptele la potrivirea cu binele rânduiei mănăstirești.

Cum trebuie păzită neîmpărțășirea lăuntrică în toiul grijilor? Să-ți săvârșești lucrurile cu osârdie, cu luare aminte, neîntrerupt și nu la repezeală. Orice lucru pe care trebuie să-l faci, primește-l ca și cum ar fi poruncit de Dumnezeu Însuși și săvârșește-l ca pe lucrul lui Dumnezeu. Atunci gândul va fi cu Domnul. Asta o poți deprinde cu ajutorul lui Dumnezeu.

156. *Nu poți petrece în pace cu Dumnezeu fără o neîntreruptă pocăință.* Apostolul Ioan pune următoarea condiție de pace cu Dumnezeu: *“dacă inima noastră nu ne socotește vinovați”* (I. Ioan, 3, 27). Dacă nu avem nimic pe conștiință, putem avea îndrăzneală și intrare la Dumnezeu în simțământul păcii, dar dacă avem, atunci pacea se nimicește. Se întâmplă uneori să avem ceva pe conștiință din cauză că ne dăm seama de un păcat oarecare. Dar după același Apostol noi niciodată nu suntem fără păcat și asta este așa de hotărât, așa încât cel ce gândește și simte altfel este mincinos (I Ioan 1; 8). Ca urmare, nu este clipă în care cineva să nu aibă pe conștiință cu voie sau fără voie și de aceea nu este clipă în care să nu se tulbure pacea lui cu Dumnezeu. De aici urmează că e cu totul de trebuință să ne curățim pururea conștiința ca să fie împăcată cu Dumnezeu. Iar conștiința se curăță prin pocăință; prin urmare, trebuie să ne căim neîncetat. Căci pocăința spală orice spurcăciune din suflet și-l face curat (I Ioan 1, 9). Această pocăință nu stă numai în cuvintele: iartă-mă Doamne, miluiește-mă, Doamne, ci odată cu ele sunt de neînălțurat toate acțiunile care condiționează lăsarea păcatelor, adică: să recunoști că îți sunt hotărât necurate: gândul, privirea, cuvântul, sminteala sau altceva; să-ți recunoști vinovăția în săvârșirea lor și să nu cauți să răspunzi printr-o îndreptățire, ci să te rogi să ți se ierte greșalele pentru Domnul, până când se va împăca duhul. Cât despre păcatele mari, acestea trebuiesc imediat mărturisite părintelui duhovnicesc, care să-ți dea dezlegare de ele, fiindcă acestea nu pot împăca duhul printr-o simplă pocăință zilnică. În chipul acesta, datorită unei neîncetate pocăințe este totuna cu datoria de a ține conștiința curată și fără urmă de învinuire.

ARDEREA DUHULUI

157. *“Duhul să nu-L stingeți”... (I Tes. 5,19)*

De obicei, omul trăiește fără grijă și nepăsător față de slujbele dumnezeiești și față de mântuire. Darul ce-l cheamă la mântuire, îl trezește pe păcătosul care doarme, el luând aminte la această chemare cu un simțământ de pocăință, se ridică până la hotărârea să-și închine restul vieții faptelor plăcute lui Dumnezeu și prin aceasta să conlucreze la mântuirea sa. Această hotărâre se vedește prin râvnă, care ajunge să fie puternică, când se unește cu ea darul lui Dumnezeu prin mijlocirea Sfințelor Taine. Din această clipă, creștinul începe să ardă cu duhul, adică să râvnească fără slăbire spre împlinirea tuturor celor ce îi arată conștiința că sunt după voia lui Dumnezeu. Această ardere a duhului poate fi întreținută și întărită, dar poate fi și stinsă. Mai mult decât prin orice, ea ajunge mai arzătoare prin fapte de iubire față de Dumnezeu și de aproapele și din care se încălzește ființa acestui duh, precum și prin credincioșia față de toate poruncile lui Dumnezeu, însoțită de o conștiință liniștită și prin nevoințele sufletești și trupești, către noi înșine, cât și prin rugăciune și cugetare față de Dumnezeu. Se stinge încă prin abaterea luării aminte de la Dumnezeu și de la lucrurile lui Dumnezeu, printr-o grijă nemăsurată față de lucrurile lumești, prin îngăduința păcatelor ce țin de simțiri, prin faptele de poftă ale trupului, prin patimi. De se va stinge acest duh, atunci se va stinge însăși viața creștină. Sfântul Ioan Gură de Aur cugetă pe larg această ardere a duhului. Cităm pe scurt cuvintele lui:

“Peste tot pământul s-a revărsat un fel de ceață deasă, un întuneric, un nor. Tâlcuind despre aceasta, Apostolul spune: altă dată voi erați în întuneric (Efes. 5, 8). Pe noi ne înconjoară o noapte, ca să spun așa, fără lună și noi umblăm prin mijlocul acestei nopți. Dar Dumnezeu ne-a dat o candelă luminoasă, aprinsă în sufletele noastre de darul Sfântului Duh. Dar primind această lumină, unii au făcut-o mult mai strălucitoare și mai limpede, cum au făcut-o de pildă Pavel, Petru și toți Sfinții; iar alții au stins-o ca cele cinci fecioare, ca cei ce

au suferit un naufragiu în ale credinței, ca desfrânatul din Corint, ca Galatenii decăzuți. De aceea, Pavel spune acum: *“duhul să nu-l stingeți”* adică darul, pentru că de obicei așa se numește el darul Sfântului Duh. Iar ceea ce îl stinge este o viață necurată și nelămurită. Căci precum atunci când cineva toarnă apă sau aruncă pământ peste lumina din candela de sus, chiar fără să facă așa ceva, când numai va vărsa untdelemnul din ea, lumina se stinge, așa se stinge și darul harului. Dacă tu ai adus asupra lui ceva pământesc, dacă te-ai dăruit grijilor pentru cele trecătoare, atunci ai și stins duhul. Flacăra se stinge și atunci când nu ajunge untdelemnul, tocmai când nu facem milostenie. Cum însă el singur a venit la tine din mila lui Dumnezeu, atunci când nu se găsește în tine acest rod, zboară de la tine, fiindcă el nu petrece într-un suflet nemilostiv.

Așadar, să nu-l stingem. Orice faptă rea stinge această lumină; și vorbirea de rău și jignirile și toate cele asemănătoare. Așa cum se întâmplă cu focul, că tot ce-i este străin îl nimicește și tot ce este înrudit cu el îl întărește, tot astfel se întâmplă și cu această lumină.

Așa se arată duhul creștin cel de obște care este plin de dar și care se pogoară în schimbul pocăinței și credinței fiecăruia prin taina Botezului sau se întoarce prin taina Pocăinței. Focul râvnii este chiar ființa lui. Dar el poate primi felurite direcții, care atârnă de fiecare în parte. La unii, el se preface în întregime într-o îndreptare proprie prin nevoițe aspre, la alții, mai ales spre faptele de dragoste, la unii spre buna întocmire a societății creștine, la alții spre răspândirea Evangheliei prin predică, cum a fost de pildă, la Apolo, care arzând cu duhul *“vorbea și învăța fără greș cele despre Iisus”* (Fapt. Ap.18, 25).

În toate aceste privințe, a nu stinge duhul înseamnă să nu înăbușim cerința lui, însuflarea lui și îndemnul lui, ci să le înlesnim în chip înțelept, toate întorcându-le spre slava lui Dumnezeu, spre mântuirea noastră și a fraților noștri întru Domnul.

158. Iar stihul cel de la Rom. 12,12 - “Bucurați-vă cu nădejde, suferiți necazurile, petreceți în rugăciune” iată ce ne dă.

Aici aflăm semnele arderii duhului! “Cine arde cu duhul, acela lucrează cu osârdie pentru Stăpânul, așteaptă bucuriile bunătăților nădăjduite și biruie ispitele pe care le întâmpină, punând în fața

armelor lor răbdarea și chemând neîncetat în ajutor darul lui Dumnezeu” (Fer. Teodorit). Toate acestea slujesc spre întreținerea aceluia foc (adică arderea cu duhul)” (Sfântul Hrisostom).

“Bucurați-vă cu nădejde”. Din cea dintâi clipă, când duhul este trezit de dar, conștiința și râvna omului trec de la făptură la Dumnezeu, de la cele pământești la cele cerești, de la cele vremelnice la cele veșnice. Acolo, în acea latură, este comoara lui, acolo este și inima lui. Aici el nu așteaptă nimic, toate nădejdlile lui sunt de cealaltă parte. Inima lui trece din cele de aici, nimic din cele de aici nu o atrage, nici el nu așteaptă nimic, nu se bucură de nimic. Se bucură de bunătățile viitoare, pe care așteaptă să le stăpânească fără vreo îndoială. Această mutare a bunătăților și a inimii este trăsătura de temelie a celui ce este trezit și aprins cu duhul. Ea de fapt face pe om un pelerin pământean, un călător ce-și caută patria, Ierusalimul ceresc. Toți creștinii, ca unii ce toți au fost miluiți cu acest dar, trebuie să fie în chipul acesta. De aceea, Apostolul și în altă parte dă acest îndemn tuturor: *“Dacă ați înviat împreună cu Hristos (adică dacă ați căpătat viață în duh prin darul lui Hristos) căutați cele de sus unde Hristos se află șezând de-a dreapta lui Dumnezeu. Căutați cele de sus, nu cele de pe pământ. Fiindcă voi ați murit (adică ați murit pentru toate cele pământești, pentru toate făpturile vremelnice) și viața voastră este ascunsă cu Hristos în Dumnezeu”* (Col. 3, 3).

159. *Arzând duhul, noi toți am primit darul de la Botez și Mirungerea.* De aceea, ar trebui să ardem cu duhul care dobândește viața prin darul Sfântului Duh. Dar de ce nu putem spune că ardem cu duhul? - Pentru că noi nu ne îndeletnicim, mai mult sau mai bine, numai cu cele sufletești, cu cele ce țin de viața și curățenia noastră pământească; duhul a fost înăbușit, cu toate că el dă semne că este în noi. Pentru ca să aprindem iarăși duhul trebuie să ajungem să ne dăm seama că îndrumarea activității noastre nu este cea mulțumitoare, fiind îndreptată mai mult spre cele pământești și lumești, trebuie să ne adâncim cu cugetarea în contemplarea celor sfinte, veșnice și cerești, și mai ales, să umblăm întru cele ce se numesc cele duhovnicești și se va aprinde duhul, fiindcă prin toate acestea se va încălzi în noi darul harului care de fapt trăiește în noi. Sfântul Ioan

Gură de Aur numărând roadele unei activități sânguincioase, adaugă după aceea: “Dacă vei avea cât s-a înșiruit până acum, atunci vei atrage Duhul. Iar dacă Duhul va petrece în tine, El te va face părtaş la toate cele înșirate. Așa când însă, vei fi înflăcărat, cu Duhul și de dragostea ta, toate ți se vor face ușoare. Oare n-ai văzut tu, cât de înspăimântător este un taur, când de coamă s-a aprins focul? Tot așa și tu vei ajunge nesuferit pentru diavol dacă vei aprinde amândouă flăcările (adică darul duhului și dragostea)”. Despre acest lucru vorbește încă mai pe larg Fericitul Teodorit: “Prin cuvântul Duh, Apostolul a numit darul (harul care trezește duhul nostru) și a poruncit ca osârdia noastră să fie ca hrană, așa cum lemnele hrănesc focul (prin ele se înțelege cugetarea despre cele duhovnicești și faptele duhovnicești). El spune de asemenea, în altă parte: “*Duhul să nu-l stingezi*” (1 Tes. 5, 19), iar duhul se stinge prin cei ce nu sunt vrednici de dar, pentru că neavând ochiul minții curat, nu primesc acea rază. Așa și pentru cei ce orbesc cu trupul, lumina le este tot ca un întuneric și chiar în miezul zilei ei slujesc tot întunericul. De aceea, Apostolul ne poruncește să ardem cu Duhul și să avem o dragoste fierbinte pentru cele dumnezeiești”.

160. *Se întâmplă ca noi să nu putem trece cu vederea starea noastră de trezvie, dar să nu-i dăm atenția cuvenită și aflându-ne o vreme într-însa să ne coborâm din nou în vârtejul obișnuit de mișcări sufletești și trupești.* Trezvia nu este sfârșitul lucrării de întoarcere a păcătoșului, ci numai începe această lucrare și după ea, stă deschisă calea osteneții noastre, ce trebuie s-o duci pentru tine însuși și încă o osteneală foarte complicată. De altfel, tot ce este în legătură cu aceasta, se săvârșește în două mișcări ale libertății: la început printr-o întoarcere către tine însuși, iar după aceasta de la sine din nou stăpânirea de sine însuși pe care a pierdut-o, iar în a doua se duce pe sine jertfă lui Dumnezeu, o jertfă care este arderea de tot a libertății. În cea dintâi, el ajunge până la hotărârea să lase păcatul, iar în cea de-a doua, apropiindu-se de Dumnezeu, dă făgăduință să aparțină Lui în toate zilele vieții sale.

161. *Sfântul Macarie Egipteanul spune (Cuv.1, Despre paza inimii, cap.12, pag. 451), că nici darul care vine în om “nu-l leagă*

câtuși de puțin de voia lui printr-o putere, care să-l siluiască și să-l facă de nezduncinat în bine, dincolo de el, de ar vrea sau nu ar vrea aceasta. Dimpotrivă, însăși puterea lui Dumnezeu, care este prezentă în om îi face libertății loc, ca să se dea pe față voia omului, dacă ea se învoiește sau nu cu darul”. Din această clipă, începe unirea libertății cu darul. Darul a lucrat pe din afară și stă pe din afară. El intră înăuntru și începe să stăpânească părțile duhului numai atunci, când omul îi deschide intrarea prin dorința sa, sau când își deschide gura ca să-l primească. De va voi omul și el e gata să vină în ajutor. Dar ca să facă sau să întemeieze întru sine binele, omul singur n-o poate face, ci să-l dorească și să se străduiască. Iar pentru această dorință darul statornicește spre folosul omului binele dorit. Ei, așa toate vor merge până la deplina stăpânire a omului asupra lui însuși, închipuirile binelui și plăcerii de Dumnezeu.

162. Pentru cel care caută ajutorul darului, precum și pentru cel ce mai simte încă cercetarea lui, o astfel de dorință, anume : că trebuie ca să se îndrepte și să se apuce de îndată de acest lucru, că trebuie să aibă prezență, fiindcă ea încă nu l-a și condus în toate ostenele de până acum; dar în alcătuirea ei spre desăvârșirea ei acum se mai adaugă ceva. Este o dorință gândită: mintea cere și omul se silește; o astfel de dorință ne îndreaptă prin ostenele cele pregătitoare. Mai este o dorință consimțită: ea ia naștere sub înrăurirea unei treziri harice. Este, în sfârșit, o dorință lucrătoare, care este consimțirea voinței să se ridice de îndată din cădere; ea trebuie să se împlinească acum după trezirea harică.

163. De aceea, trebuie să înlături tot ce poate stinge acest mic foc care începe și înconjoară-te cu tot ce-l poate hrăni și sui în flăcări. Însingurează-te, roagă-te și cugetă în tine însuși, cum trebuie să te porți. Rânduiala aceasta este viață, de îndeletniciri și de ostenele mai sus arătate și pe care te-ai străduit să ți-o însușești, căutând darul; este tot ce poate fi mai prielnic, anume pentru ducerea mai departe a înfăptuirilor ce s-au început în tine. Dar cele mai bune dintre ele pentru aceasta sunt însingurarea, rugăciunea și cugetarea. Așa însingurarea îți va fi mai adunată, rugăciunea mai adâncă, cugetarea mai lucrătoare.

164. De acum mintea ta nu va mai fi ca înainte. Fără trezvie, de obicei, ea înclină spre generalități, acum dimpotrivă, mergând pe

urmele darului și sub călăuzirea lui, ea le va face pe toate să te privească de-a dreptul pe tine însuși, fără nici un fel de îngăduințe, fără de tine și fără de abatere, le va îndrepta spre tine pe toate cele din afară, mai ales pe cele care pot să lucreze și să înrăurească asupra ta. De aceea, propriu-zis, tu în acest stadiu nu atât vei sta cu judecata, cât vei trece dintr-o simțire în alta.

165. *Și Domnul vede nevoia și osteneala ta și-ți va da o mână de ajutor, te va sprijini și te va statornici, ca pe un ostaș, care iese pe câmpul de luptă. Iată unde-ți este reazimul tău. Totuși, cel mai primejdios lucru este dacă sufletul va înclina să aibă acest reazim în sine însuși; atunci el va pierde totul. Din nou răul îl va birui, se va întuneca acea lumină din el și care încă era atât de slabă. Se va stinge acel mic foc de abia aprins în el. Sufletul știe cât este de neputincios singur; de aceea, neașteptând nimic de la sine, să-și descopere nimicnicia sa în fața lui Dumnezeu, să se prefacă în inima sa într-un nimic. Atunci darul atotlucrător se face iar din acest nimic, totul. Cel ce într-o totală nimicnicie de sine se lasă în mâna Domnului, acela îl atrage către sine pe Dumnezeu cel ce este plin de milă și prin puterea Lui ajunge puternic.*

Așteptând totul de la Dumnezeu și nimic de la sine, trebuie să ne încordăm în lucrare și să ne împlinim după putere, iar puterea dumnezeiască să aibă ce lumina. Darul este deja de față, dar el va lucra în urma eforturilor personale, umplând neputințele lor prin puterea sa. Astfel, stând ca un picior puternic pe o lăsare în voia lui Dumnezeu, prin care omul se nimicește pe sine, tu lucrează fără să slăbești.

CAPITOLUL IV

CE ÎNSEAMNĂ SĂ-ȚI CONCENTREZI MINTEA ÎN INIMĂ

166. *“Stăruindu-ne să supraveghem puterea noastră gânditoare, cu o trezire plină de grijă, să o conducem pe un drum drept și s-o îndreptăm, noi nu vom putea găsi un alt mijloc să propășim în ea, dacă nu vom aduna din afară mintea risipită în simțiri și nu o vom întoarce înăuntru, tocmai în această inimă, care este depozitara gândurilor”.*

167. *Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru. De aceea, dacă Fiul lui Dumnezeu este în tine, atunci și împărăția lui Dumnezeu este în tine, păcătosule! Iată că bogăția cerească este în tine dacă o dorești. Iată că împărăția lui Dumnezeu este în tine; intră în tine însuși, caută mai întâi cu osârdie și o vei găsi fără osteneală. Intră în tine, petreci în inima ta, căci acolo este Dumnezeu (Sfântul Efrem Sirul).*

168. *Trebuie să ne coborâm din cap în inimă. Acum gândirea dumitale despre Dumnezeu este în cap. Iar însuși Dumnezeu parcă s-ar afla pe dinafară - și reiese că aceasta este o lucrare din afară. Atâta vreme cât vei rămâne în cap, gândurile nu se vor așeza în liniște, ci se vor frământa mereu, ca fulgii de zăpadă, iarna, sau ca roiurile de găze, vara.*

ÎNSINGURAREA ȘI CITIREA SUNT DOUĂ ARIPI ÎN ACEASTĂ ÎNDELETNICIRE

169. *Mi-ai scris că din pricina atenției, te doare chiar capul. Da, dacă lucrezi numai cu capul, așa se întâmplă; dar când te vei coborî în inimă, nu va mai fi nici o osteneală; capul se va deșerta și gândurile se vor sfârși. Ele toate sunt în cap, aleargă unele după altele*

și e cu neputință să le stăpânești. Dar dacă vei afla și vei ști să stai în ea, atunci de fiecare dată, când vor începe să te tulbure gândurile, e de ajuns numai să cobori la inimă și gândurile se vor împrăștia în toate părțile. Aceasta va fi un mic ungher, plin de tihnă, un liman fără primejdii. Nu lenevi să cobori. În inimă se află viața. Acolo, prin urmare, trebuie să viețuim. Să nu socotești că lucrul acesta este al celor desăvârșiți. Nu. Acesta este un lucru al tuturor celor ce încep să-L caute pe Domnul.

170. Cum trebuiește înțeleasă expresia: "Să-ți concentrezi mintea în inimă?" - *Mintea este acolo, unde este atenția.* Ca s-o concentrezi în inimă, înseamnă să-ți statornicești atenția în inimă și să-L vezi în chip gândit pe nevăzutul Dumnezeu, Care este de față înaintea ta, adresându-te Lui cu slavoslovie, cu mulțumire și cu cerere, băgând de seamă totodată, ca nimic din cele străine să nu intre în inimă. Aici e toată taina vieții duhovnicești.

Dar cea mai însemnată nevoință este paza inimii de mișcările pătimase și paza minții de gândurile de același fel. Trebuie să privim în inimă și să izgonim de acolo tot ce e nedrept. Făcând tot ce ne este scris să facem, dumneata vei ajunge aproape să fii un călugăr, ba poate chiar un adevărat călugăr, pe când în mănăstire poți fi mirean.

171. Ori, iată ce se poate întâmpla: *Dumnezeu îți cere în întregime inima Ta, iar inima îl vrea pe Dumnezeu, căci fără Dumnezeu ea niciodată nu este sătulă, mereu tânjește. Cercetează-te din acest punct de vedere. Poate că aici vei găsi ușa, ce duce la odihnirea cea în Dumnezeu.*

172. Nu toți cei ce am fost botezați și unși cu Sfântul Mir, avem darul Sfântului Duh. El se află în toți, dar nu este lucrător în toți. Cum să ajungem acolo ca El să fie activ, este zugrăvit în ce am scris mai înainte. Ostenește-te să le revezi încă odată. Aici voi adăuga, numai, că nu este altă cale ce ar duce într-acolo.

173. Lucrul de căpetenie este ca atenția să nu se depărteze de Dumnezeu, ceea ce este tot una cu întărirea pomenirii de Dumnezeu în inimă.

174. Îl cauți pe Domnul? Caută-L, dar în dumneata. El nu e departe de nimeni. E aproape Domnul de toți cei ce-L cheamă cu sinceritate. Găsește un loc în inimă și acolo stai de vorbă cu

Dumnezeu. Aceasta este sala de primire a lui Dumnezeu! Oricine Îl întâmpină pe Domnul, acolo Îl întâmpină și El n-a hotărât un alt loc de întâlnire cu sufletele.

175. *Dumneata păzești petrecerea înlăuntru și însingurarea inimii. Să dea Domnul să le păzești întotdeauna.* Aici este lucrul de căpetenie. Când conștiința se află înlăuntru în inimă, - iar acolo se află Dumnezeu - atunci ele se unesc și lucrarea mântuirii propășește. Atunci gândurile nedrepte nu pot intra acolo și, cu atât mai mult, nici simțămintele și stările rele. Numai singur numele Domnului izgonește ce este străin și atrage tot ce este înrudit cu El.

De ce ar trebui să-ți fie frică mai mult? De mulțumirea de sine, de prețuirea de sine și de orice alt de sine.

Fii părtaș la mântuirea ta, cu frică și cu cutremur încălzește și păstrează un duh zdrobit, o inimă înfrântă și smerită.

176. *Ce înseamnă să fii cu mintea în inimă? Iată ce înseamnă: - știi unde este inima? Cum să nu știi? Deci ce ai învățat? Atunci oprește-te acolo cu atenția și stai fără să ieși dinlăuntru și vei fi cu mintea în inimă; acolo este și atenția.* Mi-ai scris că adesea în timpul citirii acatistului prea dulcelui Iisus simți un foc în inimă. Iată acolo unde simți acest foc, tot acolo să fii cu luare aminte, să nu ieși afară din inimă, nu numai în timpul rugăciunii, dar nici în orice altă vreme. Dar nu trebuie să stai acolo așa în chip simplu, ci cu conștiința că stai înaintea feței lui Dumnezeu, sau înaintea ochiului atotvăzător al Lui, care pătrunde cu privirea în cele mai ascunse locuri ale inimii. Dar ca să stai astfel, să-ți pui silința ta să aprinzi un oarecare simțământ pentru Dumnezeu, cum sunt: frica, dragostea, încrederea, credincioșia, o dureroasă zdrobire și altele. Aceasta este norma rânduielii lăuntrice. Stai de strajă și de îndată ce vei băga de seamă că ea s-a năruit în vreo parte oarecare, grăbește-te să te statornicești din nou.

177. *Să ai întotdeauna o singură râvnă: să te păstrezi în inimă în fața Domnului așa cum trebuie, iar la cele ce sunt în afară să nu dai vreo atenție.* Când ai ajuns la aducerea aminte de Dumnezeu, conștiința stă înaintea Domnului cu frică și cu evlavie și cade în fața Lui cu o deplină lăsare în mâinile voii lui Sfinte, aceasta este norma care îți arată cum trebuie să te păstrezi în legătură cu Dumnezeu.

178. *Așadar dumneata cunoști adevărata odihnă! Slavă Domnului!*

Atunci ce-ți mai rămîne de făcut? Trebuie acum să te tragi în acea parte, unde ți se dă odihnă. Trebuie să cauți raiul pierdut, pentru ca apoi să-l cânți pe cel găsit. Aici stă miezul lucrului. Totul este din afară de acest rai, totul este încă puțin. Trebuie totuși să vrei. Să-ți ajute Maica Domnului și Îngerul păzitor al dumitale!

179. *Te felicit cu prilejul întoarcerii fericite! După o despărțire, ungherușul tău îți pare ca un rai.* Acest sentiment îl încearcă toți. Tot astfel se întâmplă când cineva se întoarce după o vreme de risipire spre luarea aminte și spre viața lăuntrică. Când suntem în inimă, suntem acasă; când nu suntem în inimă, noi nu suntem acasă. și iată, lucrul de care trebuie să avem grijă mai mult decât de obicei!

180. *Să-ți ajute Dumnezeu să fii viu și trez. Dar nu uita că ceea ce este de căpetenie, este să te unești cu luarea aminte a ta și cu mintea ta, împreună și cu mintea ta, împreună și cu inima ta și să petreci acolo fără să ieși din fața lui Dumnezeu.* Toate ostenelele ce sunt în legătură cu rugăciunea către acolo trebuiesc îndreptate. Roagă-L pe Domnul să-ți dăruiască acest bine. Aceasta este comoara cea ascunsă în țarină și mărgăritarul cel de mult preț.

181. La cei ce se nevoiesc, în loc de îndreptare prin cele din afară, scopul lor trebuie să fie luarea aminte, umblarea în prezența lui Dumnezeu. Iată, când Dumnezeu va face să ia naștere rana dragostei în inima noastră, atunci de la sine va veni și ceea ce dorești sau ceva mai mult decât ceea ce dorești. și va face loc unui oarecare ritm deosebit după care totul va merge la dumneata în bună rânduială, așezat și potrivit, fără să te gândești la asta. Atunci vei purta înlăuntru pe învățătorul, de care altul mai înțelept nu este pe pământ.

182. *Fără lucru nu trebuie să stai un minut. Dar sunt lucruri care se fac în chip văzut cu trupul și sunt lucruri ce se săvârșesc în chip gândit, nevăzut.* Și astfel de lucruri sunt adevărate. Primul dintre ele este aducerea aminte de Dumnezeu ce se săvârșește necurmat, dimpreună cu rugăciunea minții și a inimii. Această lucrare nimeni n-o vede; totuși, persoanele care au o astfel de stare sufletească, se află într-o neîncetată lucrare încordată, și tocmai

acest unic lucru se și cere. De se face cât mai repede, nu te îngriji de alte lucruri. De aceea, dacă cea dintâi hotărâre dumnezeiască privitoare la om este ca el să fie într-o unire vie cu Dumnezeu, iar această unire se arată atunci când cineva trăiește în Dumnezeu cu mintea și cu inima, atunci, cu cât cineva merge mai repede spre o astfel de viață, cu atât se face mai mult părtaş la această unire, deși n-are însemnătate în ce măsură. Ba putem spune că acest om dezleagă problema vieții pentru care el a fost rânduit în curgerea acestei vieți. Cel ce se ostenește într-un asemenea fel de viețuire, să-și dea seama de aceasta și să nu se mai tulbure că nu săvârșește la arătare nu știu ce fapte deosebit de însemnate. Această unică lucrare înlocuiește toate faptele.

183. *Orice creștin adevărat trebuie să țină minte întotdeauna și să nu uite niciodată, că are nevoie să se unească cu Domnul Iisus Hristos în toată ființa lui, trebuie să-I facă loc Mântuitorului ca să sălășluiască în minte și în inima noastră, că îi este de trebuință să înceapă să trăiască viața Lui preasfântă. El a primit trupul nostru, iar noi trebuie să primim trupul și preasfântul Lui Duh, să le primim și să le păstrăm pentru totdeauna. Numai o astfel de unire cu Domnul nostru va aduce acea pace și acea bunăvoință, acea lumină și acea viață, pe care le-am pierdut în Adam cel dintâi și care ni se întorc prin persoana lui Adam celui de al doilea, prin Domnul nostru Iisus Hristos. Dar ca să ajungi la o astfel de unire cu Domnul, după împărtășirea cu Trupul și Sângele Lui, mijlocul cel mai bun și mai plin de nădejde este rugăciunea lui Iisus, care se face cu mintea și se spune astfel: “Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu miluiește-mă!”*

Dar oare este obligatorie rugăciunea lui Iisus și pentru mireni sau numai pentru călugări? Negreșit că este obligatorie, pentru orice creștin, așa cum s-a spus la începutul acestui cuvânt de învățătură, are nevoie să se unească cu Domnul în inimă, iar pentru această unire drept cel mai bun mijloc slujește rugăciunea lui Iisus.

184. *“Să stai asupra inimii, să stai cu mintea în inimă, să te cobori din cap în inimă”, toate aceste expresii arată aceeași lucrare. Miezul problemei stă în concentrarea atenției și în starea în fața*

Domnului celui nevăzut, dar nu în cap, ci înlăuntrul pieptului, către inimă și în inimă. Când va veni căldura dumnezeiască, atunci toate acestea se vor lămuri.

185. *În cărți se scrie, că atunci când rugăciunea lui Iisus capătă putere și se înrădăcinează în inimă (a se lega de limbă este una, iar a se înrădăcina în inimă este alta), atunci ea ne va da vegherea și alungă somnul.*

186. *Ia aminte de sine și caută să nu ieși din inimă, fiindcă acolo este Domnul. Caută acest lucru și ostenește-te să-l cauți. Vei afla și vei vedea de ce nespus preț este.*

187. *Faptul că ești purtat de simțire sau că în general ai simțiri duhovnicești, încă nu înseamnă că stai cu o puternică luare aminte în inimă. Când ai ajuns la această din urmă înfăptuire, atunci mintea stă în inimă fără să iasă de acolo și stă înaintea Domnului cu frică și cu evlavie și nu vrea să iasă din inimă. Această stare se aseamănă cu starea pruncului în brațele mamei. Domnul să-ți dea darul să ajungi la această stare.*

188. *Se va întâmpla să afli pe cineva din cei ce cunosc lucrarea și te va lămuri; toată neorânduiala ta lăuntrică vine din faptul că acolo se ascunde ceva ce-ți descompune puterile, mintea merge cu alaiul ei de gânduri, iar inima cu șiragul ei de porniri. Trebuie să unești mintea cu inima și atunci rătăcirea gândurilor se va curma, iar tu vei primi o cârmă pentru călăuzirea corabiei tale sufletești, o pârghie cu care vei începe să pui în mișcare întreaga lume lăuntrică. Dar se poate aceasta? Deprinde-te să te rogi cu mintea în inimă: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!" și când vei învăța să o săvârșești cum trebuie sau, mai bine zis, când ea se va altoi în inimă, această rugăciune te va duce la țelul dorit; ea îți va uni mintea cu inima, ea va potoli rătăcirea gândurilor și-ți va da puterea să-ți călăuzești mișcările tale sufletești.*

189. *În starea de mai înainte, rugăciunea îți era ea lucrătoare, dar inima ta aproape totdeauna era rece și numai din când în când se mișca spre rugăciune mai aprinsă și stăruitoare. Acum însă dimpotrivă, căldura ce vine din rugăciune rămâne, iar răceala*

năpădește din când în când și este repede alungată printr-o răbdătoare stăruință întru rânduile și îndeletnicirile care trezesc simțirea. Este o mare deosebire și între felurile în care inima se împotrivește cu războirile ei zadarnice și pătimase; cine e lipsit de ele?! Dar în starea de mai înainte ele pătrundeau în inimă, o furau laolaltă cu ele și îi scoteau învoirea parcă cu sila; dar chiar dacă din pricina aceasta erau acolo lucruri păcătoase, totuși inima nu arareori rămâne liberă în ce privește întinderea prin păcătoasa îndulcire. Aceleași războiri o năvălesc și acum, dar la intrarea inimii stă o strajă, care nu-și părăsește locul de pază, luarea aminte stă acolo și, prin numele Domnului Iisus gonește înapoi pe acești vrăjmași. Și numai rar de tot reușește vrăjmașul să îi strecoare tâlhărește o oarecare dulceață, care, de altfel, îndată e descoperită, e smulsă și curățită prin pocăință, în așa fel încât nici urma nu i se mai cunoaște. Așa este rânduiala obișnuită a inimii, despre care este vorba. Până să ajungi aici - în perioada căutărilor șezând lângă scăldătoare, - tu petreci ani de zile spunând: *“om nu am”*. O, când va veni mântuirea lui Israil, ca să ne arunce în această scăldătoare de viață, care este primit în sinea noastră, ne va lăsa să lăncezim în felul acesta? El este înlăuntrul nostru, dar noi nu suntem acolo și prin urmare, noi trebuie să ne reîntoarcem acolo. Destul am citit, trebuie să lucrăm; destul am privit, cum umblă alții, trebuie să umblăm noi înșine.

La aceste prea frumoase gânduri și îndemnuri, nu avem ce adăuga. Vrei o viață lăuntrică? intră înlăuntru. Dar cum trebuie să intri, despre aceasta s-a vorbit mai înainte.

190. *Până la urzirea vieții lăuntrice sau până la ivirea unei lucrări simțite din partea darului și din partea legăturii cu Dumnezeu, adeseori omul mai face ceva singur și-și încordează în acest scop puterile.* Dar, cheltuindu-și în zadar silințele, el aruncă în cele din urmă, încrederea în sine și se predă din tot sufletul în mâinile Darului a toate lucrător. Atunci Dumnezeu îl cercetează cu mila Lui și aprinde în el focul vieții duhovnicești celei dinlăuntru. Că în această mare preschimbare silințele lui n-au avut nici o însemnătate, asta el o știe din chiar trăirea lui. Mai târziu, prin părăsiri mai mult sau mai puțin dese, darul lui Dumnezeu întărește

în el convingerea realizată tot prin trăire proprie, că nici păstrarea acestui foc de viață nu este urmarea propriilor silințe. Apoi, deasa izvorâre de gânduri și de începuturi bune, deasa luminare a duhului de rugăciune, care nu se știe când și unde îl află pe om, îl fac ca să se convingă tot prin această trăire a lui, că însuși binele luat în întregime nu este cu puțință decât prin lucrarea darului lui Dumnezeu, Care este întotdeauna de față, după mila lui Dumnezeu, Care mântuiește pe toți cei ce se voiesc. El se predă în mâinile Domnului și Domnul lucrează toate în el. Trăirea aceasta de-a dreptul încercată îi arată că numai atunci toate merg bine, când el este covârșit de această predare de sine. Domnul nici nu pleacă de la dânsul și prin toate mijloacele îl păzește.

Pe oamenii de teorie îi interesează mult problema legăturilor dintre har și libertate. Pentru cel ce poartă darul, problema aceasta este dezlegată prin însăși lucrarea aceasta. Cel ce poartă darul se predă atotlucrător și darul e în lucrare în el. Acest adevăr pentru el, nu e numai un adevăr mai vădit decât orice adevăr matematic, ci chiar decât orice faptă de viață din afară, fiindcă el a încetat să mai viețuiască în cele din afară și este concentrat în întregime înlăuntru. Acum el nu are decât o grijă: să fie întotdeauna credincios darului, care e de față într-însul. Necredințioșia noastră jignește darul și atunci el ori pleacă, ori își curmă lucrarea. Credințioșia față de darul său, sau față de Domnul, omul și-o mărturisește prin faptul că nu mai îngăduie nici în gânduri, nici în simțăminte, nici în lucrări, nici în cuvinte; nimic din cele ce își dă seama că sunt potrivnice Domnului, ci dimpotrivă, nu lasă să-i scape vreun prilej sau început fără să împlinească îndată ceea ce înțelege că e voia lui Dumnezeu, aceasta judecând-o după mersul împrejurărilor și după semnele tragerilor înapoi și încercărilor lăuntrice. Lucrul acesta cere uneori, trudă multă, o dureroasă constrângere de sine și o înfrângere de sine, dar el e bucuros să aducă totul drept jertfă lui Dumnezeu, fiindcă după orice jertfă de acest fel, el câștigă drept răsplată lăuntrică: pacea, bucuria și o deosebită îndrăzneală la rugăciune.

Prin aceste fapte de supunere față de dar se sporește și căldura de har a darului în legătură cu rugăciunea, care nu-l mai părăsește în

vremea aceasta. Când ai aprins focul, ai nevoie de mișcările văzduhului care să sufle în el; întocmai la fel când se aprinde și focul darului în inimă, de o neîncetată stare înaintea Domnului cu mintea în inimă, cu chemări îndreptate spre El sau chiar fără chemări, numai cu simțiri, de credincioșie și cu o cădere zdrobită la fața Lui care se aduc acolo în inimă. Această lucrare mai degrabă, în această stare sufletească ne este mijlocul de căpetenie prin care se păstrează căldura lăuntrică, pentru alungarea gândurilor deșarte și rele, pentru întărirea cugetelor și începuturilor bune. Vin gânduri și începuturi bune? Omul se adâncește în rugăciune și, ținând seama de faptul că ele se întăresc prin rugăciune sau pier, el își dă seama întrucât ele sunt plăcute sau neplăcute lui Dumnezeu. Vin gânduri rele sau începe să i se tulbure sufletul? El iarăși se adâncește în rugăciune, fără să mai ia seama la cele ce-l încearcă acolo și totul se spulberă: în felul acesta rugăciunea minții ajunge o mișcare de căpetenie și un călăuzitor al vieții duhovnicești. Prin urmare, nu e de mirare că toate îndrumările din scrierile Părinților sunt îndreptate mai ales către țelul de a învăța să te rogi cu mintea, Domnului așa cum trebuie.

191. *Îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus trece prin două vârste principale, sau două perioade, care sfârșesc în rugăciunea curată, sau se încununează cu despătimirea sau desăvârșirea creștină în acei nevoitori cărora binevoiește Dumnezeu să o dea. Sfântul Isaac Sirul ne spune: “Nu mulți s-au învrednicit de o rugăciune curată, ci puțini. Iar dintre acei ce au ajuns taina cea care se plinește după aceasta și au trecut pe malul celălalt (al Ierusalimului) de abia dacă se întâlnesc câte unul din generație, după darul și bunăvoința lui Dumnezeu”.*

192. *În perioada cea dintâi rugătorul este nevoit să se roage numai prin propriile sale puteri; fără îndoială că darul lucrează împreună cu cel ce se roagă din năzuință curată, dar el nu-și vedește prezența. În acest timp patimile cele ascunse în inimă, se pun în mișcare și-l ridică pe cel ce săvârșește rugăciunea la adevărate chinuri mucenicești, în care biruințele și înfrângerile neîncetat se înlocuiesc unele cu altele și în care ni se descoperă lămurit atât libera voință a omului, cât și neputința lui.*

193. *În perioada cea de a doua darul lui Dumnezeu își arată prezența și lucrarea lui într-un chip simțit, unind mintea cu inima, dându-i puțința să se roage neîmpărțit sau, ceea ce este totuna, fără risipire, cu aprindere și cu un plâns în inimă; în acest timp, gândurile păcătoase își pierd stăpânirea zilnică ce o aveau asupra minții.*

194. *Întâia stare a rugăciunii se poate asemăna cu pomii dezgoliți în vreme de iarnă; a doua cu aceiași pomi, care însă sunt îmbrăcați cu frunze și cu flori prin lucrarea căldurii de primăvară. Atât în prima stare cât și în cea de a doua, sufletul și scopul rugăciunii trebuie să fie pocăința. Iar la pocăință, pe care o aducem numai cu propriile noastre silințe, Dumnezeu ne adaugă un dar, la vremea potrivită, pocăința harică, și Duhul Sfânt sălășluindu-se în om, mijlocește pentru el cu suspinuri negrăite. El mijlocește pentru sfinți potrivit cu voia lui Dumnezeu, pe care o știe numai El singur. De aici se vede cu toată limpezimea, că pentru un începător, căutarea locului inimii, adică silința de a descoperi în sine, anume fără timp și înainte de timp, lucrarea arătată a darului, este începutul cel mai greșit, care strică rânduiala și întocmirea după știință. Un astfel de început este plin de mândrie și de nebunie. În aceeași măsură nu i se potrivește noului începător întrebuițarea mecanismelor, propuse de Sfinții Părinți pentru călugării înaintați, pentru cei ce se liniștesc.*

195. *Ostenește-te, silește-te, caută și vei afla; bate și ți se va deschide. Nu slăbi și nu deznădăjdui.* Dar în toate acestea ține minte, că aceste osteneli alcătuiesc numai stăruințele ce se fac din partea noastră pentru atragerea darului, iar nu însăși lucrarea pe care noi încă o căutăm. Ne lipsește lucrul cel mai însemnat, trezirea harică. Ți dai foarte bine seama că ori de cugeți, ori de te rogi, sau altceva de faci, parcă înghesui în inimă ceva străin, ceva din afară. Uneori, se întâmplă că, potrivit cu puterea de încordare, o oarecare lucrare ce pornește din aceste osteneli și coboară până la o adâncime anumită în inimă, dar mai târziu din nou este aruncată afară de acolo după nu știu ce elasticitate a inimii, care nu este supusă și deprinsă cu această lucrare, așa cum este aruncat un băț cufundat vertical în apă. Iar după aceasta îndată simte o nouă răceală și greutate în suflet, care e un semn vădit că aici n-a avut loc o lucrare

harică, ci numai osteneala și stăruința noastră. De aceea, să nu te neliniștești numai cu aceste simple lucrări și să nu-ți găsești odihnă în ele ca și cum tocmai ele au și fost cele ce trebuiesc căutate. E o primejdioasă rătăcire! Tot așa de primejdios este să te gândești că în aceste osteneli se cuprinde meritul pentru care este necesar să se trimită de sus darul. Nu-i deloc așa! Asta nu e decât o pregătire pentru primire, pe câtă vreme însăși dăruirea atârână cu desăvârșire de voia Celui ce o împarte. Astfel, printr-o stăruitoare întrebuintare a tuturor mijloacelor arătate mai sus, căutătorul trebuie să meargă mai departe în așteptarea cercetării lui Dumnezeu care de altfel, nu vine după socotințele noastre și nimeni nu știe din ce parte vine.

Numai când acest dar trăitor va veni, numai atunci va începe adevărata lucrare de schimbare lăuntrică a vieții și a obiceiurilor noastre. Fără el nici nu trebuie să ne așteptăm la vreo izbândă, fiindcă toate câte le vom face, nu vor fi decât niște încercări neizbutite. Un martor în această privință este Fericitul Augustin care multă vreme s-a chinuit cu sine însuși, dar care nu s-a biruit pe sine decât atunci când l-a luminat darul. Tu ostenește-te, așteptând cu o nădejde plină de credință. Când va veni darul toate le va răndui.

196. Împlinirea poruncilor, care merge înaintea unirii minții cu inima, se deosebește de împlinirea poruncilor, care urmează după unire. Până la unire nevoitorul împlinește poruncile cu cea mai mare trudă, silind și forțând firea sa căzută; după unire, puterea cea duhovnicească care unește mintea cu inima, trage ea spre îndeplinire, pe care o face plăcută, ușoară, dulce. "Calea poruncilor tale a curs, când ai lărgit inima mea", spune cântărețul psalmilor.

197. Atâta vreme cât năzuințele noastre își fac drum într-o formă fărâmițată - când una, când alta, una într-o parte, alta în altă parte - nu-și află viață în ele însele. Dar când puterea de sus, puterea darului dumnezeiesc, care în același timp umbrește și peste mintea noastră, atunci năzuințele ei toate se unesc într-o unitate și se păstrează în această unitate și se arată atunci și focul vieții duhovnicești.

198. Când darul nu locuiește în om, demonii se cuibăresc în adâncul inimii ca niște șerpi și nu îngăduie deloc sufletului să dorească binele; dar când în suflet va intra darul, atunci ei sunt

purtați către anumite laturi ale inimii ca niște nori întunecați, schimbându-se acolo în patimi păcătoase sau anumite vrăji, ca să întunece luarea aminte și să abată mintea de la vorbirea ei cu darul.

199. *Dacă tu însă ai simțit, că mintea ți s-a unit cu sufletul și cu trupul, că nu mai ești fărâmițat de păcate în mai multe părți, că alcătuiești ceva unitar și întreg, că sfânta pace a lui Hristos adie peste tine, atunci păstrează darul lui Dumnezeu cu cea mai mare grijă.* Lucrarea cea mai de seamă să-ți fie rugăciunea și citirea cărților sfinte; celorlalte lucrări să le dai o însemnătate de a doua mână, iar față de lucrurile pământești fii rece, dacă se poate, străin de ele. Lumea cea sfințită, ca și adierea Sfântului Duh este subțire, pleacă din sufletul care se poartă cu o nepotrivită cuviință față de prezența Lui, care distruge cucernicia, care nimicește credincioșia printr-o slăbire pricinuită de păcat, care face loc nepăsării. Odată cu pacea lui Hristos, pleacă din sufletul nevrednic rugăciunea harică și se împlântă în suflet, ca niște fiare flămânde, patimile, care încep să chinuiască pe cel ce s-a jertfit de bunăvoie în mâinile lor, lăsat la propriile lui puteri de către Dumnezeu, care s-a depărtat de el. Dacă te vei îmbuibă, dar mai ales dacă te vei îmbăta, sfânta pace va înceta să lucreze în tine. Dacă te vei mânia, lucrarea lui se va curma pentru multă vreme. Dacă îți vei îngădui a fi cutezător, el va conteni să lucreze. Dacă vei îndrăgi ceva pământesc te vei molipsi de patima pentru lucruri, pentru o încântare oarecare sau de o stare sufletească deosebită față de oameni, sfânta pace negreșit va pleca de la tine. Dacă îți vei îngădui o îndulcire cu gânduri desfrânate, el te va părăsi pentru foarte multă vreme, ca unul ce nu rabdă nici un fel de miazmă urâtă, ce iese din păcat, mai ales din păcatul desfrăului și al slavei deșarte. Îl vei căuta, dar nu-l vei găsi. Vei plânge pentru pierderea lui, dar el nu va lua aminte deloc la plânsul tău, ca să te înveți să dai darului dumnezeiesc prețul cuvenit și să-l păstrezi cu grija cuvenită și cu evlavie.

Să urăști tot ce te trage în altă parte spre risipire, spre păcat. Răstignește-te pe crucea poruncilor evanghelice; caută să te ții mereu pironit de ea. Respinge cu bărbăție și cu trezvie toate gândurile păcătoase și dorințele; taie grijile pământești; îngrijește-te să capete viață în tine Evanghelia printr-o împlinire plină de râvnă în toate

poruncile ei. În vremea rugăciunii răstignește-te din nou, răstignește-te pe crucea rugăciunii. Înlătură de la tine toate amintirile, chiar cele mai însemnate, care îți vin în vremea rugăciunii, nu le lua în seamă. Nu teologhisi, nu te risipi în cercetarea cugetărilor strălucitoare, noi și puternice dacă ele vor începe să rodească pe neașteptate în tine Sfânta Tăcere, îndreptată asupra minții prin simțirea măreției lui Dumnezeu; predică despre Dumnezeu într-un chip mai înalt și mai puternic, decât orice cuvânt. “Dacă tu te rogi cu adevărat, au spus Sfinții Părinți, atunci tu ești teolog”.

200. *Dacă tu încă mai ești clătinat de îndoieli? Te uiți la mine și, văzând în fața ta un păcătos așa de mare, te întrebi nevrând: oare în acest om păcătos, în care lucrarea patimilor este așa de vădită, poate lucra Duhul Sfânt?*

E o întrebare îndreptățită! Ea mă nedumirește și pe mine! E ceva grozav! Mă risipesc, păcătuiesc; preacurvesc cu păcatul, îl trădez pe Dumnezeul meu, îl vând pe mizerabilul preț al păcatului și fără să ție seama de necurmata mea trădare, de purtarea mea lipsită de credincioșie și vrednică de un sperjur, El petrece neschimbat în mine. Fiind fără de răutate, El așteaptă cu îndelungă răbdare pocăința mea, mă atrage prin toate mijloacele la pocăință, la îndreptare. Tu ai auzit ce spune Fiul lui Dumnezeu în Evanghelie? Nu au nevoie - zice El - cei sănătoși de doctori, ci cei bolnavi. N-am venit să chem pe cei dreپți, ci pe cei păcătoși la pocăință. Așa vorbea Mântuitorul și, tot așa și lucra. Stătea cu vameșii; pe păcătoși îi aducea prin întoarcere la credință și prin fapte bune spre o înrudire cu Avram și cu ceilalți dreپți. Pe tine te miră, te uimește nemărginita bunătate a Fiului lui Dumnezeu? Să știi că tot atât de bun este și Sfântul Duh, tot pe atât dorește mântuirea neamului omenesc, este tot atât de blând, nerăutăcios, îndelung răbdător și mult milostiv. Duhul este una dintre cele trei persoane ale Prea Sfintei Treimi, deopotrivă de cinstită, care alcătuiesc în sânul lor, în chip neamestecat și nedespărțit o singură ființă dumnezeiască, care are o singură fire.

Și tocmai păcatul este acela care îl aduce pe Duhul Sfânt către om! Îl aduce păcatul, dar nu cel ce se săvârșește în faptă, ci cel pe care îl descoperim în noi înșine, cel pe care îl recunoaștem, cel pe

care-l plângem! În măsura în care omul își vede mai deplin păcatul său, în aceeași măsură el e mai plăcut și mai aproape de Duhul Sfânt, care ca un doctor, vine numai decît lângă cei ce recunosc că sunt bolnavi și dimpotrivă, se întoarce de la cei ce se îmbogățesc cu deșarta lor părere de sine. Privește și vezi-ți bine păcatul tău! Nu-ți lua ochii de la el. Leapădă-te de tine! Să nu-ți ai sufletul prea mărit în fata ta însăși! Intră pe de-a-ntregul la privirea păcatului tău, întru plângerea cea pricinuită de el! Atunci vei vedea la timpul potrivit, cum te vei zidi din nou prin lucrarea Sfântului Duh, care pe cât este de neajunsă, pe atât este și de neînțeleasă. El va veni la tine, când nici nu-l aștepți, va lucra asupra ta, când tu vei recunoaște că ești cu totul nevrednic de El.

201. *Lucrarea dumnezeiască nu este materială; ea nu se vede, nu se aude, nu este așteptată, nu este închipuită, nu poate fi spusă prin nici o asemănare, nu este împrumutată din acest veac: vine, lucrează tainic.* Mai întâi, îi arată omului păcatul, pe care îl vede în ochii lui și pe care îl ține, în toată grozăvia lui, neîncetat în fața ochilor lui, aduce sufletul în starea de a se osândi pe sine însuși, îi arată căderea noastră, această prăpastie pierzătoare, groaznică, întunecoasă, adâncă, în care a căzut tot neamul omenesc prin păcatul străbunului nostru; apoi încetul cu încetul îi dăruiește o adâncă luare aminte și o inimă înfrântă în timpul rugăciunii. Pregătind în felul acesta vasul se atinge fulgerător, pe neașteptate, în chip nematerial de părțile sparte și ele se adună într-o unitate. Cine s-a atins? Nu pot lămuri acest lucru: eu n-am văzut nimic, n-am auzit nimic, dar mă văd schimbat, m-am simțit astfel pe neașteptate dintr-o lucrare cu o autoritate absolută. Ziditorul a lucrat în vremea zidirii celei dintâi. Spune-mi: trupul lui Adam făcut din pământ, pe când se afla înaintea Ziditorului fără suflet, viu, putea oare să aibă o înțelegere despre viață, o simțire a vieții? Când pe neașteptate a devenit în suflet viu, putea oare ceva mai înainte să cugete dacă e bine să primească sau să respingă sufletul? Adam cel zidit s-a simțit pe neașteptate viu, cugetător, doritor! Tot astfel, pe neașteptate se săvârșește zidirea din nou. Ziditorul a fost și este Stăpânul nemărginit; El lucrează cu autoritate absolută în chip suprafiresc, mai presus de orice gând, de orice pricepere, nemărginit de subțire, duhovnicește, într-un chip pe deplin material.

Din atingerea mâinilor Lui de întreaga mea ființă, inima și trupul s-au unit între ele, au alcătuit ceva unitar și întreg; apoi s-au scufundat în Dumnezeu, unde petrec atâta timp cât îi ține acolo mâna nevăzută, neînțeleasă, atotputernică.

202. Dacă cineva, auzind din gura păcătosului un cuvânt mare despre lucrurile Duhului, se va îndoi din necredință, se va tulbura gândul, presupunând că lucrarea ce se vestește este o lucrare de înșelare demonică, unul ca acesta să-și înlăture cugetul acesta plin de hulă. Nu, nu! Nu așa este lucrarea aceea, nu așa sunt însușirile înșelăciunii. Spune-mi: este oare propriu diavolului, vrăjmașului, omorătorului de oameni, să se facă doctorul lor? Este propriu diavolului să unească într-o unitate părțile puternice ale omului vlăguite în păcat să le scoată din robia păcatului la libertate, dintr-o luptă între ele, la starea sfințitei păci a lui Hristos și întru Hristos? Este oare propriu diavolului să scoată din adâncă prăpastie a necunoașterii lui Dumnezeu și să pună la îndemână o cunoștință de Dumnezeu, vie, care poate fi încercată prin trăire, care nu mai are nevoie de nici o dovadă din afară? E propriu oare diavolului să propovăduiască și să-L dovedească pe Mântuitorul, Răscumpărătorul, să cuvinteze și să lămurească apropierea de El prin credință și prin pocăință? Este oare propriu diavolului să statornicească din nou în om chipul nevăzut, să pună în rânduială asemenea zdruncinată? Și este propriu să aducă hrană celor săraci cu duhul și, totodată, învoirea, înnoirea, unirea cu Dumnezeu? Este oare propriu diavolului să-l ridice pe om pe înălțimile Teologiei, pe care acest om se simte ca nimic, limpezit de gânduri, fără dorințe, scufundat în întregime într-o minunată tăcere? Această tăcere este sfârșirea tuturor puterilor ființei omenești, care năzuiește spre Dumnezeu și, ca să spun așa, care dispare în fața nemărginitei măreții dumnezeiești. Astfel lucrează înșelarea și altfel lucrează Dumnezeu, nemărginitul Stăpân al oamenilor, Care a fost și este Ziditorul lor. Acela Care a zidit și zidește din nou, nu petrece oare ca un ziditor? Așadar, ascultă iubite frate, ascultă prin ce se deosebește lucrarea înșelăciunii de lucrarea lui Dumnezeu! Înșelarea când se apropie de om, vine fie prin vreun gând, fie printr-o subțire părere, sau printr-o arătare oarecare, văzută

din ochii simțurilor, sau printr-un glas ce vine de sub cer și care este auzit de urechile simțite și se apropie întotdeauna nu ca o mărginită stăpână, ci ca o ademenitoare, care caută în om o învoire și așa câștigată prin acea învoire putere asupra omului. Lucrarea ei este întotdeauna o lucrare din afară, dincolo de faptul că se face înlăuntrul, sau în afara omului; omul o poate respinge. Dintru început, înșelarea este întâmpinată întotdeauna printr-o oarecare îndoială a inimii; nu se îndoiesc de ea numai aceia care sunt cu totul robiți de ea. Înșelarea nu unește niciodată pe omul fărâmițat de păcat, nu curmă imboldurile sângelui, nu îndrumează pe nevoitor spre pocăință, nu-l micșorează în fața lui însuși; dimpotrivă, trezește în el nălucirile, pune în mișcare sângele, îi pricinuieste un fel de plăcere fără gust și otrăvitoare, îl lingusește fin de tot, îi inspiră părere de sine, statornicește în sine eul ca pe un idol.

203. *Miezul problemei este ca mintea să se unească cu inima în vremea rugăciunii, iar acest lucru îl face darul lui Dumnezeu la timpul său, hotărât de Dumnezeu.* Pomenești de un anumit mecanism în rugăciune. El se înlocuiește repede prin rostirea negrăbită a rugăciunii, printr-un răgaz de pace după fiecare rugăciune, printr-o răsufflare liniștită și negrăbită, prin închiderea minții în cuvintele rugăciunii. Prin mijlocirea acestor ajutoare noi, putem căpăta foarte ușor luarea aminte până la o anumită treaptă. Atenția minții în timpul rugăciunii începe să fie simțită de inimă foarte repede. Supunerea inimii la minte încet, încet, începe să treacă la unirea minții cu inima, și la mecanismul propus de Părinți, se va ajunge de la sine. Toate mijloacele mecanice având un caracter material, sunt propuse de Părinți numai ca ajutoare, pentru ca mai târziu să se ajungă mai lesne și mai repede la atenția trebuincioasă din vremea rugăciunii, iar nu ca ceva esențial.

204. *Însușirea necesară și esențială a rugăciunii este luarea aminte. Fără luare aminte nu este rugăciune. Adevărata atenție harică apare din omorârea inimii pentru toate cele lumești.* Ajutoarele rămân întotdeauna numai ajutoare. Acești Sfinți Părinți, care propun să introducă mintea în inimă împreună cu respirația, spun că mintea, căpătând deprinderea să se unească cu inima (sau, mai drept, dobândind această unire după Harul și lucrarea Harului) nu are nevoie de ajutorul

mecanismului pentru această unire, ci se unește cu inima în chip simplu, de la sine, prin propria sa mișcare.

205. Unirea minții cu inima este unirea gândurilor duhovnicești ale minții cu simțurile duhovnicești ale inimii.

Nu numai orice simțire de păcat și orice gând de păcat, ci chiar toate gândurile și simțămintele firești, oricât de subțiri ar fi și oricât de mascate s-ar ivi, printr-o aparentă neprihănire distrug unirea-minții cu inima, le pun într-o lucrare potrivnică una cu alta. În timpul unei abateri de la calea duhovnicească, pe care ne-o vădește Evanghelia, sunt de prisos toate ajutoarele și mecanisme; mintea și inima niciodată nu se vor uni cu ele.

V

CUM TREBUIE SĂ STĂM CU ATENȚIA ÎN INIMĂ

206. *În ordinea firească sau a desfășurării puterilor noastre, la trecerea de la cele din afară la cele dinlăuntru stă închipuirea. Trebuie să ne ferim de ea cât mai cu stăruință, pentru ca să putem ajunge în chip mulțumitor la adevăratul loc dinlăuntru. Din pricina lipsei de băgare de seamă, s-ar putea să ne împotmolim într-însa și, rămânând acolo, să lunecăm la încredințarea că am intrat înlăuntru, în timp ce ea nu este decât tinda din afară, curtea neamurilor (păgânilor). Asta încă n-ar fi nimic, dar această stare este aproape întotdeauna însoțită de o înșelare de sine.*

Este știut că toată grija râvnitorilor cu privire la viața duhovnicească e îndreptată spre țelul ei”: de a ne pune într-o legătură cuviincioasă cu Dumnezeu. Aceasta se străduiește și se încearcă vădit la rugăciune. Ea este calea de ridicare către Dumnezeu și treptele ei sunt treptele apropierii duhului nostru de Dumnezeu. Cea mai simplă lege a rugăciunii este să nu ne închipuim nimic, ci adunându-ne mintea în inimă, să stăm pătrunși, că Dumnezeu este aproape, vede și ia aminte și cu această încredințare să cădem în fața Lui, Care este înfricoșat în măreția Lui și apropiat în bunul Lui pogorământ față de noi. Imaginile țin luarea aminte în afară, oricât de sfinte ar fi ele și în vremea rugăciunii, atenția trebuie să fie înlăuntru inimii: concentrarea luării aminte în inimă este punctul de plecare al rugăciunii, cea făcută după cum se cuvine; iar dacă rugăciunea este calea de ridicare la Dumnezeu, atunci abaterea luării aminte din inimă este abaterea de la această cale.

207. *Cel dintâi mijloc al rugăciunii se datorește faptului, că unii lucrează mai ales prin imaginație și prin fantezie. Aceste puteri le aflăm chiar la cel dintâi prag al trecerii noastre din afară înlăuntru și de care noi trebuie să ne ferim, iar cei râvnitori să se oprească aici. A doua vamă pe drumul ce duce înlăuntru ne pune în față zidirea, rațiunea, mintea luată în sine ca putere cugetătoare și de discernământ,*

de judecată și de aceasta trebuie să trecem fără a ne opri la ea. Trebuie, dimpotrivă, să coborâm în inimă împreună cu ea. Când însă unii se opresc la ea, atunci ajungem la al doilea chip neîndreptățit, nepotrivit, de rugăciune, ce are drept trăsătură deosebitoare faptul că mintea rămânând în cap vrea să pună rânduială și să conducă toate cele sufletești prin propriile sale puteri, dar din ostenele ei nu iese nimic. Ea aleargă după toate, dar nu poate birui nimic, ci numai suferă înfrângeri. Această stare a bieteii minții este pe deplin și foarte bine zugrăvită de Simeon Noul Teolog.

Acest al doilea chip de rugăciune se cade să fie numit: al minții și al capului, care este contrar celui de al treilea, care s-ar numi al minții și al inimii sau al inimii și al minții.

Și în toate acestea, de îndată ce s-a născut această rătăcire în cap, pe care am vădit-o la al doilea chip de rugăciune, inima pornește laolaltă cu ceata ei de simțăminte, nimeni nu o mai găsește și asupra ei dau buzna grijile și mișcările pătimase. Atunci mintea pe sine însăși se dă uitării și aleargă către acele ținte ale grijilor și patimilor și numai într-un târziu se trezește și se întoarce la sine.

Voi adăuga la aceasta, adică la a doua formă de rugăciune, câteva cuvinte din predoslovie cărții Sfintului Grigore Sinaitul, scrisă de starețul Vasile Schimonahul, împreună pustnic și prieten cu Paisie al Neamțului. După ce citează din Simeon Noul Teolog, ceea ce am pomenit mai sus, el adaugă: “Cum se poate păzi nerăpită mintea numai prin stăvillrea simțurilor din afară, când gândurile acesteia curg de la sine și zboară pe deasupra celor simțite? Dacă nu se poate, atunci mintea are nevoie ca în ceasul rugăciunii să alerge înlăuntru până în fundul inimii și să stea acolo surdă și mută de la toate gândurile. Cine se depărtează numai pe din afară de cele văzute, auzite și vorbite, acela câștigă prea puțin folos. Închide-ți mintea în camera lăuntrică a inimii și atunci te vei îndulci de liniștea dezlegată de gândurile cele rele și vei gusta bucuria duhovnicească, pe care o aduce rugăciunea minții și luarea aminte a inimii”. Sfântul Isihie spune: mintea noastră nu poate birui nălucirile diavolești numai prin propriile ei puteri, ba nici nu poate nădăjdui așa ceva. De aceea, păzește-te să nu te înalți, după pilda vechiului Israil, că vei fi dat și tu

în mâinile vrăjmașilor gândiți. Acela fiind izbăvit prin toate mijloacele de Dumnezeu din mâinile egiptenilor, s-a gândit să-și găsească un sprijin în idolul de țărână. Iar sub idolul de țărână trebuie să înțelegi cugetarea noastră cea neputincioasă, care atâta vreme cât Îl roagă pe Iisus Hristos împotriva duhurilor viclene, le izgonește bine, dar când își pune nădejdea, fără nici un tâlc în sine însuși, cade printr-o uimitoare cădere și se zdrobește.

208. *Odată cu aceasta nu uita următoarea îndrumare a Sfântului Scărar. Ea ne descoperă calea de ridicare la Dumnezeu sub chipul unei scări cu patru trepte.* Unii, zice el, împlânzesc patimile; alții cântă, adică se roagă cu gura; cei din a treia treaptă se îndeletnicesc cu rugăciunea minții; cei de treapta a patra, intră în vedenie. Cei ce vor să se ridice pe aceste patru trepte nu pot începe de sus, ci trebuie să înceapă de jos și călcând pe întâia treaptă, de pe aceasta urcă la următoarea, apoi la a treia și abia mai târziu pe a patra. Pe această cale fiecare poate intra în cer. Mai întâi trebuie să te nevoiești pentru împlânzirea și împuținarea patimilor; apoi să te îndeletnicești cu psalmodia, adică să te deprinzi să te rogi cu gura; mai departe să te rogi cu mintea și în sfârșit, dobândești puțința să te ridici cu vedenia. Prima este lucrarea noilor începători, a doua este lucrarea celor ce cresc în propășire, a treia este a celor ce au ajuns la sfârșitul propășirii, iar a patra este a celor desăvârșiți.

209. *Așadar, începutul nu este altceva decât micșorarea și împlânzirea patimilor, iar cele ce nu se împuținează prin alt mijloc, decât prin trezvia inimii și luarea aminte.* Prin urmare, cel ce trece prin toate acestea pe rând, făcând toate la rândul lor, acela poate că, după ce i se va curăți inima de patimi, să se apuce din tot sufletul de cântarea de psalmi și de lupta împotriva gândurilor și să privească la cer cu ochii simțirilor sau să-l contemple cu ochii gândiți ai sufletului și să se roage curat cu adevărat, cum se cade.

210. *Când te rogi cu simțirea, unde-ți este luarea aminte dacă nu în inimă?* Simțirea întotdeauna atrage către sine luarea aminte. În cap este un târg plin de îmbulzeală. Acolo nu te poți ruga lui Dumnezeu. Că uneori rugăciunea merge bine și de la sine, e un semn bun. Înseamnă că ea a început să se altoiască în inimă. Păzește-ți

inima ca să nu fie legată de ceva, stăruiește-te să-ți aduci aminte de Dumnezeu, văzându-L de față și lucrând înaintea Lui.

211. *Dumneata plănuiești să te faci sihastru. Dar uite care este păsterea dumitale! Stai și strigă: Doamne miluiește! Când nu ai legătură cu oamenii, atunci prin ce oare îți vei îndeplini voia lui Dumnezeu? Prin nimic decât printr-o cuviincioasă stare a omului lăuntric. Dar aceasta prin ce se dobândește? Prin neîncetata aducere aminte de Dumnezeu cu frică și prin aducerea aminte de moarte. Deprinderea de a urma înaintea lui Dumnezeu sau în pomenirea de Dumnezeu, este atmosfera vieții duhovnicești. În chip firesc ea ar trebui să fie în duhul vostru care sunteți zidiți după chipul lui Dumnezeu, dar deprinderea nu este decât din cauza căderii noastre față de Dumnezeu. Drept urmare, ne stă în față osteneala de a dobândi deprinderea să umblăm înaintea lui Dumnezeu. În esență, ea constă în încordarea de a sta în chip conștient înaintea feței lui Dumnezeu Cel ce este pretutindenea; dar ea se mai susține și prin alte lucrări lăuntrice, care intră în alcătuirea vieții duhovnicești. Dar și aici este o osteneală și anume: să călăuzim aceste lucrări spre scopul propus. În această direcție trebuiește îndreptată și citirea și cugetarea și rugăciunea și toate îndeletnicirile și legăturile trebuiească astfel îndeplinite încât ele să nu stânjenească și să nu tulbure aducerea aminte de Dumnezeu. I la toate acestea trebuie să adăugăm, unde se cuvine să stăm cu conștiința sau cu luarea aminte.*

Mintea o avem în frunte și oamenii conduși de minte (oamenii de știință) numai în cap trăiesc. Trăiesc în cap și sufăr de o neîncetată înviforare de gânduri. Această înviforare nu îngăduie atenției să se oprească asupra unui singur punct. Mintea nu poate nici să se oprească în singură cugetare de Dumnezeu atâta vreme cât se găsește în cap. Mereu fuge în toate părțile. Pe acest temei, celui ce dorește să se statornicească în unica cugetare de Dumnezeu i se dă poruncă să lase capul să se coboare cu mintea în inimă și acolo să stea, fără să iasă de acolo cu luare aminte. Numai atunci când mintea se va uni cu inima, putem să ne așteptăm la un succes în aducerea aminte de Dumnezeu. Încearcă acum să-ți propui drept țință atingerea acestei stări și începe să te miști spre acest scop. Să nu crezi că aceasta este

o osteneală, care întrece puterile, dar nici să nu socoți că este atât de ușor încât e destul să vrei și treaba s-a și făcut.

Metoda prin care se atrage mintea spre inimă este tocmai împreună simțirea cu rugăciunile citite și auzite, căci simțămintele inimii stăpânesc de obicei asupra minții. Dacă vei îndeplini cum se cuvine prima metodă, atunci rugăciunea dumitale va merge cu simțămintele. Aceste simțăminte se vor schimba potrivit cu cuprinsul rugăciunilor. Eu nu vorbesc aici despre simțăminte obișnuite, ci numai despre acelea dintre ele, care au puterea să prindă întreaga cunoștință și toată inima, care sunt în stare să lege sufletul, fără să-i mai dea libertatea să-și continue citirea, ci numai să atragă mereu atenția asupra lor. Acestea sunt simțăminte deosebite și ele de îndată ce se nasc, dau naștere în suflet rugăciunilor proprii potrivit cu felul lor de a fi. Aceste simțăminte și rugăciuni deosebite, care iau naștere în inimă, nu trebuiesc întrerupte prin continuarea rugăciunilor citite, ci oprind citirea, să li se dea libertatea de a se revărsa până se vor goli cu totul și simțirea va deveni egală cu simțirile obișnuite ale rugăciunilor. Această metodă e mai puternică decât prima și coboară mai repede mintea în inimă. Dar nu-și poate arăta lucrarea decât după prima metodă sau odată cu ea.

212. *Ajung să cred că te afli tot în cap încă, dar nu în inimă. Coboară-te în inimă și îndată te vei prețui așa cum se cuvine: dumneata ți-ai arătat dorința să ajungi la simțământul propriei netrebnicii. Uite, tocmai acest lucru vei începe să-l descoperi și să-l simți de îndată ce te vei coborî în inimă. Cu cât mai adânc te vei coborî, pe atât mai repede ți se va vădi acest lucru.*

213. *Lucrul de căpetenie este să stai cu mintea în inimă înaintea Domnului. Să stai în fața Lui fără ieșire, zi și noapte, până la sfârșitul vieții.*

214. *Cineva a spus odată: fă ca gândurile tale să nu treacă de zidurile mănăstirii și repede vei dobândi liniștea dulce a însingurării mănăstirești. Aceasta este cea mai fericită parte a Mariei să te întocmești în așa fel ca să nu fie nimic în gândurile tale afară de biserică și de chilie. Cât e de bine așa! Socot că această fericită stare nu poate fi descrisă.*

215. *Mi-a venit în minte să-ți spun: apucă-te de o rugăciune mică și scurtă și săvârșește-o mereu. și în timpul lucrului și în timpul liber și când umbli și când șezi, neîncetat.* La început ai să te trudești când ai să spui această rugăciune, dar mai târziu ea se va spune singură. E de ajuns numai să te apuci și să te ostenești fără întrerupere. Această rugăciune este: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”. În acest timp, luarea aminte nu trebuie s-o ții în cap și nici asupra dumitale, ci în inimă, acolo înlăuntru, în dreptul sânelui stâng. Când te vei deprinde, atunci prin această deprindere, vei izgoni tot ce tulbură și vei aduce pacea în suflet.

216. *Unde este inima? Acolo unde răspunde și se simte tristețea, bucuria, mânia și altele, acolo este inima.* Acolo stai și cu luare aminte. Inima trupească este o inimă de carne, urzeală de mușchi puternici, dar cel care simte nu este carnea, ci sufletul pentru ale cărui simțiri, inima de carne nu slujește decât ca o armă, așa cum creierul slujește drept unealtă pentru minte, stai în inimă cu credință, că și Dumnezeu este tot aici, dar cum este, să nu-ți închipui. Roagă-te și te caută ca darul lui Dumnezeu să-ți dea în sfârșit simțirea de Dumnezeu.

217. *Nu va fi străin de înțelesul rânduielilor sfinte părintești de va spune cineva: poartă-te cum vrei,* numai grăbește-te să dobândești această lucrare și anume să stai cu inima în fața Domnului, în care se cuprinde esența lucrării.

218. *În vremea rugăciunii, atenția trebuie să fie înlăuntru, în inimă. Concentrarea atenției în inimă este punctul de plecare al rugăciunii cuvenite.* Și pentru că rugăciunea este ridicarea către Dumnezeu, abaterea atenției de la inimă este abaterea de la această cale.

219. *Introducerea minții în inimă pe calea răsufării, este arătată numai atunci, când nu știi unde să te oprești cu luarea aminte sau unde-ți este inima,* dar dacă știi, chiar fără acest mijloc, cum trebuiește găsită inima, fă cum știi, numai să te statornicești în inimă.

220. *În vremea rugăciunii este nevoie ca duhul să se unească cu mintea și să rostească rugăciunea împreună cu ea,* în care timp mintea lucrează prin cuvinte rostite numai în gând sau prin participarea glasului, iar duhul lucrează prin simțământul umilinței sau plânsului.

Unirea se dăruiește la timpul potrivit de darul lui Dumnezeu, iar pentru un nou începător, este suficient dacă duhul va simți și va lucra împreună cu mintea. Atâta timp cât luarea aminte va fi păzită de minte, duhul va simți negreșit umilința. Duhul de obicei se numește inimă, așa cum în locul cuvântului minte se întrebuințează cuvântul cap.

Roagă-te cu luare aminte, cu duhul zdrobit, folosindu-te de mecanismele enumerate mai sus, ca de niște ajutoare; cu acest prilej, se va descoperi de la sine o cunoștință despre locul inimii, căpătată prin experiență. Despre acest lucru se află lămuriri mulțumitoare în predosloviile schimonahului Vasilie.

221. *Rugăciunea se numește a minții, când se rostește de către minte cu o adâncă luare aminte; a inimii, când se rostește, cu inima și cu mintea unite, cu care prilej mintea parcă s-ar cobori în inimă și trimite rugăciunea din adâncul inimii; sufletească atunci când se săvârșește din tot sufletul, cu participarea trupului însuși, când se săvârșește cu toată ființa, cu care prilej întreaga ființa se preface parcă într-o singură gură care rostește rugăciunea.*

Sfinții Părinți adeseori cuprind în scrierile lor sub unica denumire de rugăciune a minții, rugăciunea inimii și rugăciunea sufletească, iar uneori le deosebesc. Astfel, Prea Cuviosul Grigorie Sinaitul a spus: “cheamă-mă neîncetat cu mintea sau cu sufletul”. Acum când învățătura primită prin viu grai cu privire la acest subiect s-a micșorat până la extrem, este folositor să știm deosebirea hotărâtă. La unii, lucrează mai mult rugăciunea minții, la alții rugăciunea inimii, iar la alții rugăciunea sufletească; depinde de felul cum a fost fiecare înzestrat de Împărtitorul bunătăților tuturor, atât cele firești, cât și cele harice; iar uneori în același nevoitor, lucrează când o rugăciune, când alta. O astfel de rugăciune este însoțită foarte adesea și în mare parte de lacrimi.

222. *Pentru dumneata ordinea mântuitoare tot mai este întunecată. Citește primele capete din Filotei Sinaitul în Filocalie și vezi ce scrie acolo? Un singur act cuprinde în el totul. Căci el adună totul spre sine și-l ține în rînduială. Binevoiește să orânduiești astfel și vei căpăta cuviincioasa ordine lăuntrică și o vei vedea limpede. Acest act este să stai cu luare aminte în inimă și să rămâi înaintea Domnului într-un duh de evlavie. Acesta este începutul înțelepciunii duhovnicești.*

Ai dori să te înțelepțești în deslușirea gândurilor, coboară-te din cap în inimă. Atunci toate gândurile vor fi văzute limpede, mișcându-se în fața ochiului minții dumitale, iar până atunci să nu aștepti trebuitoare deosebirea de gânduri.

223. “*Mă adun cu duhul*”. Să-ți ajute Dumnezeu! Dar nu scăpa din vedere lucrul de competenție, care este să te aduni cu mintea în inimă. În această direcție îndreaptă-ți mai mult ostenele tale. Singura metodă este să te stăruie să stai cu luare aminte în inimă, cu amintirea de Dumnezeu, Care este pretutindenea și cu încredințarea că ochiul Lui privește în inima dumitale. Îngrijește-te să te întărești în această convingere, că deși dumneata ești singur, ai totuși întotdeauna nu numai aproape de dumneata, ci chiar înlăuntrul dumitale o persoană care este de față, care se uită la dumneata și care vede totul în dumneata. Ceea ce ți-am scris despre cele câteva lucruri multiple ce se fac în ziua când săvârșești rugăciunea lui Iisus, îți vor servi drept foarte puternic în acest sens. Fă așa de fiecare dată câte zece, cincisprezece minute - și mai degrabă, stând în poziție de rugăciune, cu mici închinăciuni și fără ele, cum îți vine mai bine. Ostenește-te astfel și roagă-L pe Domnul ca să-ți dăruiască în sfârșit, să simți și să cunoști ce este acea rană a inimii, după cuvântul starețului Partenie. Aceasta nu se face deodată. Va trece un an de osteneală stăruitoare, dar poate chiar mai mult, până când vor începe să se arate unele semne. Să te binecuvinteze Domnul în osteneala și calea aceasta; dar dumneata să nu o socotești această osteneală drept o lucrare de mână a doua, ci ia-o drept lucru de competenție.

224. Dacă inima dumitale se încălzește în timpul rugăciunilor obișnuite, atunci tocmai prin acest mijloc încălzește-ți căldura inimii pentru Dumnezeu. Rugăciunea lui Iisus, dacă o faci mecanic, nu-ți dă nimic, ca și oricare altă rugăciune, care este vorbită cu limba.

Încearcă să gândești mai viu, în timpul când săvârșești rugăciunea lui Iisus, că Domnul Iisus este aproape și că stă înaintea sufletului dumitale și ia aminte la ceea ce se petrece în el. Cu acest prilej vei trezi în suflet o sete de mântuire și încredințarea că în afară de Domnul nu avem de unde aștepta mântuirea.

Apoi să strigi către El, pe care-L vezi în chip gândit în fața dumitale:

“Doamne, Iisuse Hristoase, Dumnezeuule Fiule, miluiește-mă!” Sau:” Milostive Doamne, miluiește-mă cu judecățile pe care le știi”. Lucrarea nu stă deloc în cuvinte, ci în simțămintele ce le avem către Domnul.

Arderea cea duhovnicească a inimii pentru Domnul este dragostea față de El. Ea se aprinde din atingerea Domnului de inima noastră. Cum El în întregime este iubire, atunci atingerea Lui de inimă aprinde deîndată dragostea pentru El, iar din dragoste vine arderea inimii pentru El. Iată aceasta trebuie să fie obiectul căutărilor.

Pe limbă să fie rugăciunea lui Iisus, în minte privirea Domnului înaintea noastră, în inimă setea de Dumnezeu, sau de legătura cu Domnul; văzînd silința ta, îți va da cele cerute.

225. *O altă însemnătate mai înaltă a unei rugăciuni mici și scurte este adâncirea gândului și simțirii în Dumnezeu. Ceea ce ai dumneata - adică aceste chemări - la prima întipărire se spulberă; afară de aceasta, în ciuda chemărilor, gândurile se îmbulzesc în cap, ca fânțarii. Ca să curmăm această îmbulzeală, trebuie să legăm mintea de un singur gând, sau de gândul Cel care singur este Ființă. Un mare ajutor spre atingerea acestui scop, este rugăciunea mică și scurtă. Cu ajutorul ei mintea ajunge simplă, fără risipire se altoiește sau se dezvoltă simțirea pentru Dumnezeu. Când va veni această simțire, sufletul se va întări cu conștiința în Dumnezeu și va începe să facă toate după rânduiele lui Dumnezeu. Cu rugăciunea scurtă trebuie să ținem gândul spre Dumnezeu și atenția pironită la El. Iar dacă ne mărginim numai la cuvinte, nu ajungem decât “aramă sunătoare”.*

226. *Mă întrebi: “să mai continui o astfel de rugăciune sau să mă cobor cu mintea în inimă?”* Dar rugăciunea de care spui dumneata, unde se săvârșește? Ea nu poate să se facă nicăieri altundeva decât înlăuntru. Stai dinaintea lui Dumnezeu, fără închipuiri, în prezența Domnului și vei încerca numaidecât simțăminte bune. Ce mai vrei deci? Aici sunt cuprinse toate. Ori dumneata săvârșești această lucrare numai în cap? Nu e așa, trebuie să petreci în inimă. Dar să nu-ți aduci aminte cum este, ci numai să-L vezi pe Domnul acolo. Totul se poate exprima astfel: “să stai cu mintea în inimă înaintea Domnului și să te rogi”.

Rodul muncii - cel mai însemnat - nu este căldura și dulceața, ci frica lui Dumnezeu și zdrobirea.

227. *Rugăciunea cea din afară, singură, nu e deajuns.* Dumnezeu ia aminte la minte și de aceea, monahii care nu unesc rugăciunea cea din afară cu cea lăuntrică, nu sunt monahi. Judecata aceasta este pe bună dreptate. Cuvântul monah înseamnă singurătate; prin urmare, cine nu s-a însingurat el însuși, acela încă nu este singuratic, acela nu este monah, chiar dacă ar trăi în cea mai singuratică mănăstire. Mintea nevoitorului, care nu s-a însingurat și nu s-a închis în sinea ei, se găsește în chipul necesar în mijlocul zgomotelor și răzvrătirilor, produse de nenumărate gânduri, care au întotdeauna o trecere liberă spre el, iar mintea însăși răătăcește într-un chip bolnăvicios, fără nici un folos, și fără să aibă nevoie, ci numai vătămarea ei. Însingurarea omului în el însuși nu se poate săvârși altfel, decât printr-o rugăciune atentă, mai ales prin rugăciunea lui Iisus, făcută cu luare aminte. Iar atingerea nepătimirii, luminarea sau, ceea ce este totuna, desăvârșirea creștină, fără dobândirea rugăciunii mintale în inimă, este cu neputință; în acest punct toți Sfinții Părinți sunt de aceeași părere.

Calea rugăciunii mintale devine mult mai îngustă atunci, când nevoitorul va păși pe ea cu lucrarea sa lăuntrică. Iar când el va intra în aceste locuri strâmte și va simți în toată puterea, cât este de trebuincioasă, cât este de adevărată și de mântuitoare o astfel de stare, când osteneala din cămara cea lăuntrică va ajunge să fie dorită de el, ba și însăși calea cea strâmtă din viața cea din afară, ca una ce slujește drept locuință și chivernisitoare a lucrării celei lăuntrice.

228. *Miezul lucrării este să dobândim deprinderea de a petrece cu mintea în inimă, în această inimă simțitoare, dar nu însoțită de vreo închipuire simțită.* Trebuie coborâtă mintea din cap în inimă și așezată acolo, sau cum a spus cineva din stareți, se unește mintea cu inima. Cum poți ajunge aici? Caută și vei afla. La această stare se poate ajunge prin petrecerea în fața lui Dumnezeu și prin osteneala rugăciunii, îndeosebi prin umblarea la biserică. Dar trebuie să ținem minte, că din partea noastră e numai osteneală, pe când însăși lucrarea, adică unirea minții cu inima este darul harului, care ni se dă atunci, când vrea și cum vrea Domnul.

VI

LUPTA CU PATIMILE

229. *Pe deasupra noi trebuie să știm, că a chema neîncetat numele lui Dumnezeu este o doctorie, care ucide nu numai patimile, ci chiar însăși lucrarea lor. Așa cum un doctor caută o tămadă, sau un plasture pe care să le pună pe rana celui ce este bolnav, și ele lucrează în timp ce suferindul nici nu cunoaște această lucrare, tot astfel numele lui Dumnezeu, fiind chemat omoară toate patimile, cu toate că noi nici nu știm, cum se săvârșește aceasta.*

230. *Este nevoie de multă nevoință și osteneală în rugăciune, ca să ajungem în starea netulburată a gândurilor, la un act oarecare al inimii, în care locuiește Hristos, după cum spune Apostolul: “Nu vă dați seama de voi înșivă, de este Iisus Hristos în voi”? “Afară numai de nu sunteți ceea ce nu trebuie să fiți” (2 Cor.13, 5).*

231. *Dumnezeu l-a luat pe omul pe care l-a zidit și l-a așezat în grădina Edenului, ca s-o lucreze și s-o păzească (Fac. 2,15), înțelegând această poruncă nu numai în sens propriu, simțit, ci și în sens duhovnicesc, în înalta ei însemnătate. Ei (Sfinții Părinți) numesc “rai” sufletul primilor oameni, ca un loc de petrecere al prea îmbelșugatului dar dumnezeiesc și un loc aducător de roade în felurite virtuți duhovnicești, este de așa fel încât în cele din urmă a început să se numească “lucrarea minții”, iar paza acestei lucrări a minții păstrarea curăției celei sufletești pe care deja ai ajuns-o.*

232. *Diavolul împreună cu demonii lui, după ce, prin neascultare, l-a făcut pe om să fie alungat din Rai, izgonit și din fața lui Dumnezeu, a căpătat dreptul să clatine în chip gândit puterea cugetătoare din fiecare om și ziua și noaptea, uneori mult, alteori puțin, iar câteodată prea mult și nu ne putem îngrădi altminteri în fața acestei năvăliri decât prin neîncetata aducere aminte de Dumnezeu, dacă amintirea lui Dumnezeu, întipărimdu-se în mintea cuiva prin puterea crucii, va întări mintea într-o neclătinare. Spre acest scop duc toate ostenelele*

nevoințelor de gând, cu care se nevoiește pe tărâmul credinței orice creștin care s-a îmbrăcat cu datoria lui și dacă lucrurile nu merg astfel la el, atunci se nevoiește în deșert. Numai în vederea unei asemenea agonisiri se întreprind toate îndeletnicirile cele duhovnicești, atât de felurite, de către orice căutător de Dumnezeu, pe calea nevoințelor făcute de bunăvoie: ca să încline bunăvoirea Atotbunului Dumnezeu, ca să-i dăruiască din nou vrednicia cea dintru începuturi și ca Hristos să se întipărească în mintea lui, cum spune Apostolul: *“Copiii mei, pentru care din nou, sufăr durerile nașterii, până ce se va întipări în voi Hristos”* (Galat. 4,19).

233. *Patimile sunt totuna cu necazurile și Domnul nu le-a despărțit, ci a zis: “Cheamă-mă în ziua de necaz și Eu te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi”.* Și de aceea, privitor la orice patimă nu este nimic mai folositor decât să chemi numele lui Dumnezeu. Cât despre noi neputincioșii, nouă nu ne rămâne decât să alergăm în numele lui Iisus, fiindcă patimile, după, cum s-a spus, sunt demonii și (la chemarea acestui Nume) pleacă.

234. *“Așadar, dacă vrei să ieși biruitor asupra patimilor, atunci, aflându-te prin rugăciune și prin lucrarea cea laolaltă a lui Dumnezeu, înlăuntrul tău, coboară-te în adâncul inimii și acolo urmărește pe următorii trei uriași puternici prin care înțeleg: uitarea, împietrirea și neștiința al “celor de alt neam”, înțelegi în chip gândit - diavolii - adică, prin care celelalte patimi rele, întorcându-se lucrează, trăiesc și se întăresc în sufletele iubitorilor de plăceri. Tu însă, cu multă luare aminte și cu stăruința minții în lucrarea ei ce vine de sus, găsindu-i pe acești uriași răi, mulți și neștiuți, vei putea să te izbăvești ușor de ei mai târziu, dar tot cu luarea aminte și cu rugăciunea”.*

235. *Precum tâlharii, văzînd că într-un oarecare loc se află armele împăratului, nu mai năpădesc la întîmplare, tot astfel și cel ce și-a unit rugăciunea cu inima, nu este prădat la întîmplare, de tâlharii gândiți”* (Scărarul).

MACARIE CEL MARE

236. *“Lucrarea cea mai de căpetenie a nevoitorului stă în faptul că intrând în inima sa, acolo să dea el război satanei și să-l urască și, luptând împotriva gândurilor lui, să se războiască cu acestea”.*

DIADOH

237. *“Cel ce petrece întotdeauna în inima sa este departe de toate lucrurile cele fermecătoare ale acestei vieți și, umblând întru duhul, nu poate cerceta poftele cele trupesti. Și dacă, în acest chip, o astfel de umbare el o săvârșește îngrădindu-se cu faptele cele bune, iar aceste fapte bune, le are ca pe niște străjeri în fața porților cetății sale de curățenie, atunci toate cursele demonilor întinse împotriva lui rămân fără nici o urmare”.*

Bine a spus Sfântul, că lațurile vrăjmașilor rămân fără nici o izbândă, atunci când noi petrecem în adâncul inimii noastre și asta se întâmplă cu atât mai mult, cu cât noi ne statornicim acolo.

238. *“Stăruiește-te să intri în vistieria ta lăuntrică și vei descoperi vistieria cerească. Că și una și alta sunt același lucru și printr-o singură intrare le ajungi pe amândouă. Scara ce urcă spre acea împărăție este ascunsă înlăuntrul tău, adică în sufletul tău. Spală-te de păcat și vei găsi acolo treptele de suire, pe care poți intra într-însa”.*

239. *Două puteri, cu desăvârșire potrivnice între ele, înrăuresc asupra mea; puterea binelui și puterea răului, puterea purtătoare de viață și puterea aducătoare de moarte. Puterea cea bună, după rugăciunea mea liberă și sinceră, întotdeauna o alungă pe cea rea, și puterea cea rea are tăria numai din răutatea ascunsă în mine. Ca să nu se mai atingă de noi răceala necurmată ce vine din partea duhului celui rău, trebuie ca neîncetat să avem în inimă rugăciunea lui Iisus: “Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Împotriva vrăjmașului, celui nevăzut (împotriva diavolului) luptă Dumnezeul cel nevăzut, împotriva celui puternic se războiește Cel Atotputernic.*

240. *Prin urmare, întărindu-te, din nou în credința ta cea întru Dumnezeu prin Harul Său, lucru ce se dobândește prin rugăciune, cheamă-i la luptă pe fiecare din cei ce te îndeamnă la păcate și sânguiește-te să-ți întorci inima de la ei și s-o îndrepti spre faptele bune; prin aceasta ei vor fi smulși din inimă și vor fi nevoiți să amortească. Ca să ajungi la aceasta, lasă liberă judecata cea sănătoasă și silește-te s-o urmezi pe ea.*

Această osteneală este cea mai de seamă în lucrarea dusă pentru înfrângerea voinței. În felul acesta, trebuie să ne ostenim mereu, ca să ne biruim pe noi înșine, până când în locul milei de noi înșine se va naște lipsa de milă față de noi și necruțare, până când vom simți setea de suferință, dorința de a fi chinuiți, de a ne istovi și sufletul și trupul; până când în locul dorinței de a fi pe placul oamenilor, se va forma pe de o parte, scârba de toate obiceiurile și legăturile rele, cu o oarecare împotrivire plină de vrăjmășie și de îndârjire, iar pe de altă parte, expunerea ființei noastre la toate nedreptățile și la toate ocările omenești, până când în locul gustului numai pentru cele materiale, simțite și văzute va veni lipsa de gust și disprețul pentru ele și va începe căutarea și așteptarea numai a lucrurilor celor duhovnicești, curate, dumnezeiești; până când în locul pământescului, pentru care viața și fericirea se mărginește numai la cele ce sunt pe pământ, până când simțământul că ești numai un simplu călător pe acest pământ, ne va umple inimile, ne va împinge spre patria cea cerească.

241. *În felul acesta, după ce harul deșteaptă pe om prima lui mișcare spre el însuși e cuprinsă în puterea libertății lui pe care o aduce la îndeplinire prin trei acte; 1) înclină spre partea binelui, îl alege; 2) înlătură piedicile și rupe legăturile, care-l țin pe om în păcat, izgonind din inimă mila de sine, dorința de a fi pe placul oamenilor, înclinarea spre cele simțite și pământești, și în locul lor, deșteptând lipsa de milă față de el însuși, lipsa de gust față de cele simțite, expunându-se la batjocurile oricui și mutându-se cu inima în veacul viitor cu sentimentul unui om care se simte un simplu călător și nemernic pe acest pământ; 3) în sfârșit, se hotărăște să pășească de îndată pe calea cea dreaptă, fără a slăbi întru ceva și ținându-se într-un fel de încordare necurmată.*

În acest chip numai se liniștește totul în suflet; cel ce s-a trezit, a scăpat din toate legăturile, s-a pregătit pe deplin, își spune sieși: sculându-mă mă voi duce! Din această clipă începe o altă mișcare a sufletului spre Dumnezeu. Biruindu-se pe sine însuși, punând stăpânire pe toate ieșirile sale, recăpătând libertatea, el trebuie să se ducă acum în întregime pe sine ca jertfă lui Dumnezeu. Înseamnă că lucrul este făcut abia pe jumătate.

242. Efes. 4, 27: *“Să nu dați loc diavolului”.*

Diavolul nu are acces în suflet atunci când acesta nu hrănește nici o patimă. Dar când sufletul va îngădui patimii și va consimți cu ea, atunci el se întunecă și diavolul îl vede. Se apropie cu îndrăzneală de el și începe să gospodărească într-însul. Două mișcări vicioase și însemnate tulbură de obicei sufletul: pofta și iuțimea. De va izbuti vrăjmașul să biruie pe cineva cu pofta, îl lasă numai cu această patimă fără să-l mai tulbure, sau tulburându-l ușor cu mânia; cine însă nu se dă bătut, în fața poftii, pe acesta se grăbește să-l miște spre mânie și adună în jurul lui, mai multe elemente de ațâțare. Cel ce nu deosebește vicleșugurile diavolului și se supără pentru orice, acela face loc diavolului, dându-se să fie biruit de mânie. Dar cel ce înăbușă orice ațâțare de mânie, acela nu numai că nu-i face loc diavolului în inima sa, ci i se împotrivesc și-l alungă. În vremea mâniei diavolul își face loc în clipa când supărarea este recunoscută ca fiind îndreptățită și satisfacerea ei, legitimă. Tocmai în acest moment vrăjmașul intră în suflet și începe să bage înlăuntru roiuri de gânduri, unele mai ațâțătoare decât altele. Omul începe să ardă de mânie ca într-o flacără. Aceasta este flacăra diavolească, o flacără a iadului. Iar bietul om crede că el arde astfel de râvnă pentru dreptate, cu toate că mânia omului niciodată nu face dreptatea lui Dumnezeu (Iacov. 1, 20). Acest lucru nu este, în felul lui, decât o înșelare prin mânie, așa cum este înșelarea prin poftă. Cine înăbușă imediat mânia, acela spulberă această înșelare și prin aceasta îl respinge pe diavol așa cum cineva l-ar lovi pe altul cu putere în piept în dreptul inimii. Cine din cei ce se mânie, dacă se cercetează cu conștiința curată după potolirea mâniei, nu găsește că la temelia ațâțării n-a fost decât o nedreptate?! Dar, *vrăjmașul întoarce această nedreptate, în dreptate și o umflă*

cât un munte așa de înalt, încât ți se pare că, dacă nu ni se satisface jignirea noastră chiar aici lumea însăși n-ar mai putea sta.

Tu nu poți să nu ții minte răul, să nu vrăjmașești? *Fii vrăjmaș, dar vrăjmașește împotriva diavolului, iar nu împotriva fratelui tău.* De aceea, ne-a și dat Dumnezeu drept armă mânia, pentru ca noi să doborâm cu sabia nu trupurile noastre proprii, ci ca să împlântăm ascuțișul ei în întregime în pieptul diavolului. Înfige-ți acolo sabia până în prăsele, iar dacă vrei, bagă și mânerul și nu o mai scoate niciodată. dimpotrivă, mai înfige acolo altă sabie. Dar acest lucru se va petrece atunci când noi ne vom cruța unul pe altul, când ne vom purta cu dragoste de pace unul față de altul. Să mă lipsesc de bani, să-mi pierd slava și cinstea, mădularul meu îmi este mai scump decât orișice. Așa va spune unul altuia: să nu ne jignim firea cu scopul de a câștiga bani, de a căuta slava.

243. *Ne vom aduce aminte cum lucrează ispitele vrăjmașului.* Tăria sabiei vrăjmașului este gândul vrăjmașului însoțit de nădejdea că în inimă omul îl va consimți, pe temeiul cărui gând el mai pe urmă își făurește o ispită puternică. Este înfățișată, de pildă, fața celui care ne-a ofensat: aceasta este gândul care mișcă sabia vrăjmașului. Când acestei mișcări îi va răspunde în inimă un simțământ neplăcut de cel care ne-a jignit, asta înseamnă că sabia a pătruns până la ființa sufletului și l-a rănit. Atunci vrăjmașul se năpustește asupra sufletului și ridică într-însul o furtună întreagă alcătuită din dușmăanii și răzbunări. Dar când în inimă se află o dorință necurmată de a ierta ocările și de a ne păzi întotdeauna într-o blândețe plină de liniște și de pace cu toată lumea, atunci oricât ar încerca vrăjmașul să pună înaintea sufletului prin gânduri fața celui ce ne-a scîrbit, inima nu-i va răspunde nimic, iar drept urmare, vrăjmașul nu va avea de ce să-i agațe ispita. Lovirea sabiei lui va sări înapoi de pe această inimă, ca de pe un ostaș îmbrăcat în armură.

244. *Ca să nu rostești nici un cuvânt de mânie este o mare desăvârșire.* În temelia ei stă o inimă din care lipsește întărâtarea., care, ca o scânteie, este acoperită de lăsarea omului în voia lui Dumnezeu, cu conștiința că Dumnezeu îi îngăduie neplăcerile ca să-l încerce și să se arate în fața ochilor noștri, cât de temeinic este bunul

mers al omului nostru cel dinlăuntru. Acest lucru ne și obligă să ne purtăm în asemenea cazuri cu blândețe, crezând că Însuși Dumnezeu ne vede în această clipă. Este adevărată și ideea dumitale, că cei ce ne pricinuiesc neplăceri sunt uneltele vrăjmașului. De aceea când cineva îți face neplăceri, să socoți întotdeauna că în urma lui stă vrăjmașul care îl ațâță și-i insuflă vorbele și lucrurile pline de ocară.

245. *Tâlcul acestei parabole este limpede. Această femeie frumoasă preînchipuie un suflet căzut care s-a întors la Domnul cu pocăință și care s-a unit cu El, pentru ca să fie numai al Lui și numai Lui să-I slujească. Prietenii de mai înainte sunt patimile. Fluierul lor este mișcarea gândurilor pătimase, simțămintelor păcătoase și dorințelor pline de poftă. Fuga în liniștea lăuntrică este ascunderea în adâncul inimii, pentru ca să stea acolo înaintea Domnului. Când aceasta se va săvârși înlăuntru, atunci tot ce este pătimas, ori de ce natură ar fi, dar care tulbură sufletul, va pleca de la sine și sufletul se va liniști.*

246. *Și în genere, pune-ți ca o lege, să măsoari cele îngăduite prin lucrarea pe care ele o produc înlăuntru. Ceea ce zidești, să-ți îngădui; iar lucrul care te tulbură, să nu ți-l îngădui în nici un chip. Cine dintre cei cu mintea sănătoasă va întinde mâna spre paharul cu băutură, în care este pusă otravă, dacă cunoaște acest lucru?*

247. *Pentru ca gândurile să nu rățăcească, trebuie să avem un astfel de simțământ încât să păstreze, fără ieșire, în inimă cu Dumnezeu, și atunci gândurile străine nu-și vor găsi loc acolo. Pentru ca să nu osândim pe alții, trebuie să simțim adânc păcătoșenia noastră și să arătăm o sinceră părere de rău, plângându-ne sufletul ca și când ar fi mort. Cineva a spus: când în casa ta se află un mort, nu vei începe să te îngrijești de cei morți pe la vecini.*

248. *Când năvălesc gândurile rele, trebuie să-ți întorci ochiul minții din fața lor și, întorcându-te spre Domnul, să le izgonești cu numele Lui. Dar când un gând îți va mișca inima, și ea ca o vicleană încetul cu încetul se va îndulci cu el, atunci trebuie să te ocărăști și să-L rogi pe Domnul, să te miluiască și să te bați până când în inimă se va naște un simțământ potrivit; de pildă, în locul osândirii, înălțarea altuia sau, cel puțin, un singur simțământ de respect.*

Iată pentru ce trebuie să ne pregătim din timp un locșor liniștit în inimă la picioarele Domnului. Se va întâmpla vreo alarmă? Să fugim imediat acolo și să strigăm, să strigăm ca și cum am da socoteala de neagra neputință și Domnul ne va ajuta, totul se va liniști.

249. *Omul care este cu conștiința și cu patima de partea celor pătimase, este în întregime pătimas. și potrivit lui Dumnezeu.* Omul, care este de partea celor nepătimase, cu toate că e plin de patimile care duc la luptă, totuși, nu este potrivit lui Dumnezeu, pentru că nu iubește patimile și are dorința să nu facă așa cum e îndemnat de ele, ci după voia lui Dumnezeu.

250. *Problema despre punctul de căpetenie al luptei lăuntrice se dezleagă în chipul următor: coboară-te cu atenție în inimă, stai acolo în fața Domnului și nu îngădui să intre acolo nimic din cele păcătoase.* Aici se cuprinde toată lucrarea luptei lăuntrice.

251. *Trebuie să deosebim simțămintele care ne-au intrat în obicei și simțămintele care trec pe alături, care vin și pleacă.* Atâta vreme cât patimile nu sunt omorâte cu desăvârșire, nu ne vor curma gândurile rele, simțămintele, mișcările și punerile la cale. Ele se micșorează în măsura în care se micșorează patimile. Izvorul lor este jumătatea noastră cea pătimasă. Iată aici trebuiește îndreptată toată atenția noastră. Aducerea aminte de Dumnezeu știe să izgonească prin acest mijloc tot răul și să se mențină într-o bună rânduială. Deprinderea rugăciunii Lui Iisus este partea din afară a acestei arme. În esență această lucrare este la fel cu șederea acasă. Să fii cu conștiința în inimă cu Domnul, a Cărui chemare alungă tot ce este netrebnic. Citește-l pe Isichie, unde scrie despre trezvie. Osteneala și stăruința în aceeași nevointă, biruiește totul.

252. *Căci așa cum în lipsa Lui (prin rugăciunea lui Iisus) se scurge în noi tot ce este vătămător, fără să lase vreun loc pentru cele folositoare de suflet, tot astfel prin prezența Lui se alungă tot ce este potrivit.*

253. *Demonii nu pot pune deloc stăpânire pe duhul sau pe trupul cuiva, nu au puterea să pătrundă cu forța în sufletul cuiva, dacă mai înainte nu-l vor lipsi de toate gândurile ce-l cheamă spre nevointă și nu-l vor goli și lipsi de vederea duhovnicească.*

254. *Pravila duhovnicească cea mai de căpetenie, este să fii nedespărțit cu mintea și cu inima de Dumnezeu, sau să te rogi neîncetat;* pentru încălzirea acestei nevoițe sunt puse anumite rugăciuni grăite, un ciclu de slujbe zilnice, care se desăvârșesc în biserică și unele rugăciuni de chilie. Dar principalul și întreaga putere stă într-o neîncetată simțire pentru Dumnezeu, pe care să o și încălzească după cum se știe.

Aceasta este legea! De îndată ce apare această simțire, toate pravilele sunt înlocuite numai cu ea; dar de îndată ce această simțire lipsește, nu o pot înlocui nici un fel de osteneală făcută cu citirea. Rugăciunile rostite prin grai sunt orânduite pentru ca să hrănească această simțire și de îndată ce nu o hrănesc, atunci ele se citesc în zadar. E numai o osteneală, dar nici un folos. Asta e haina din afară, pentru care, sau care nu este trup sau este un trup în care nu e sufletul.

Doamne, Dumnezeuul meu! Ce lucruri aspre am scris! Da, altfel nu se poate vorbi, decât așa.

255. *E propriu rugăciunii mintale să descopere patimile, care se ascund și trăiesc în inima omului! Ea le descoperă și totodată le domolește.*

E propriu rugăciunii mintale să ne descopere robia la care am ajuns, stăpâniți de duhurile căzute. Ea descoperă această robie și ne scapă de ea.

Ca urmare, nu trebuie să ne tulburăm și să rămânem nedumeriți, când se ridică patimile din firea căzută; totul din ele e deșteptat de duhurile cele rele.

Cum însă patimile se domolesc prin rugăciune, trebuie să săvârșim rugăciunea lui Iisus, fără grăbire și foarte încet, tocmai atunci când ele se vor ridica și încetul cu încetul rugăciunea lui Iisus va potoli patimile răzvrătite. Uneori, răzvrătirea patimilor și năvălirea gândurilor pătimase este atât de puternică, încât îl ridică pe om de la o mare nevoiță sufletească. Aceasta este vremea muceniei nevăzute. Trebuie să-L mărturisim pe Domnul în fața patimilor și înaintea demonilor printr-o rugăciune îndelungată, care ne va aduce negreșit biruința.

256. Continuă să te îndeletnicești cu îndeplinirea acestei mici rugăciuni și gândurile se vor liniști din ce în ce mai mult și neputința pe care ai observat-o, se va lecu. Această mică pravilă, dacă vei continua-o cum trebuie, îți va forma o rană în inimă, iar această rană îți va țintui gândurile de Cel ce este unul singur și va pune capăt împrăstierii gândurilor. Din această clipă, când Domnul te va învrednici să-ți îmbunătățești starea ta și va începe o nouă zidire în toate cele lăuntrice și umblarea înaintea Domnului va ajunge mereu stăruitoare.

257. *Legea pustnicească este următoarea: să petreci cu mintea și cu inima în Dumnezeu prin lepădare de toate, tăindu-ți orice plăcere, nu numai în cele trupești, ci și în cele duhovnicești, făcând totul spre slava lui Dumnezeu și spre binele aproapelui, purtând cu bucurie și cu dragoste ostenele și lipsurile pustnicești în mâncare, în somn, în odihnă, în mângâierile ce le avem în legătură cu semenii noștri - toate într-o măsură modestă - ca să nu sară în ochi și să nu te părăsească puterile trebuincioase pentru împlinirea pravilei de rugăciune.*

258. “E bine să vorbesc, mă întrebi, cu alții despre viața duhovnicească”? Vorbește; numai să nu spui ale tale, ci judecă lucrurile îndeobște, potrivindu-le totuși cu starea celui ce te întreabă. Se întâmplă că unii încep a vorbi despre cele duhovnicești numai ca să vorbească. și acest lucru e mai bun, decât să vorbești ceva despre cele lumești sau din cele deșarte. Tăcerea așa cum o dorești, o poți păstra când ești singur, sau când nimeni nu vorbește cu dumneata. Deci, dacă mergând la cineva pentru nevoile dumitale, Îl rogi pe Domnul să-ți pună pază gurii tale, bine faci. Mai bine ca orice este să fii întotdeauna cu Domnul. Deprinde-te și cu această rânduială.

Când stai cu cineva de vorbă, ferește-te mai mult ca orice să tulburi liniștea celui alt printr-o aprindere oarecare sau prin pornirea gândurilor dumitale împotriva lui, cu o vădită dorință ca să ieși biruitor. Vrajmașul te duce acolo ca să începi o vorbă, iar de la vorbire să te ducă până la dezbinare. La fel să te păzești a vorbi despre cele duhovnicești, cu gândul să-ți arăți înțelepciunea ta în această privință. și acest lucru este un îndemn din partea vrăjmașului, pe care dacă-l vei urma, vei fi neapărat batjocorit de oameni și defăimat de Dumnezeu.

259. *Trebuie să ținem mintea cu tărie, căci îndeletnicirile, nevoințele, purtările, cu toate că sunt de mare nevoie și de mare folos pentru păstrarea și orânduirea vieții duhovnicești și înnoirea firii, n-au putere proprie pentru a fi duse la un bun sfârșit; nu ele zidesc duhul și curăță firea, ci darul lui Dumnezeu, care străbate prin ele și care află o intrare, un canal de scurgere spre puterile noastre. De aceea, petreci în ele cu toată râvna, grija, stăruința; dar însăși propășirea dumitale s-o lași pe seama Domnului, pentru ca sub învelișul lor, El însuși să ne zidească, cum vrea și cum știe.*

260. *Cum începi să te nevoiești, nu-ți opri luarea aminte și inima asupra nevoinței, ci trece-o cu vederea, ca pe un lucru de mâna a doua; deschide-te ca pe un vas gata să primească darul și astfel să ajungi plin de lăsarea ta în voia lui Dumnezeu. Cel ce află darul, îl află prin mijlocirea credinței și sânguinței, spune Sfântul Grigorie Sinaitul, dar numai prin mijlocirea sânguinței. Oricât de nimerită ar fi lucrarea noastră, dar de îndată ce nu o închinăm lui Dumnezeu, nu ne agonisim darul, căci atunci ea nu zidește în noi duhul adevărului, ci duhul lingușirii, îl crește în noi pe fariseul. Darul este sufletul lucrărilor bune. Ele sunt pe atât de adevărate, pe cât hrănesc și păstrează nimicirea de sine, zdrobirea, frica de Dumnezeu și credincioșia față de Dumnezeu. Când ești sătul și mulțumit de ele, e semn că le-ai întrebuințat cum se cuvine sau nu te pricepi.*

261. *Putința, temelia, condiția tuturor biruințelor lăuntrice, este prin biruința câștigată asupra noastră înșine, care se cuprinde în înfrângerea voii și în lăsarea ființei voastre în mâinile lui Dumnezeu, cu o lepădare plină de dușmănie față de tot ce este păcătos. Aici a luat naștere ne iubirea față de tot ce este patimă, ură, dușmănie, lucrarea care este însăși puterea de luptă duhovnicească. Și ea singură înlocuiește întreaga trupă. Unde nu este ea, acolo biruința este deja în mâinile vrăjmașului fără de nici o luptă; dimpotrivă, unde se află ea, acolo biruința este câștigată adeseori fără luptă. De aici se vede, că după cum punctul de plecare al unei lucrări rodnice este cel mai dinlăuntru, la fel ea este punctul de plecare al luptei însăși, dar din altă parte. Conștiința și liberul arbitru. trecând de partea binelui, cu îndrăgirea lui. doboară prin ură orice răutate și toată patima și pe*

deasupra, tocmai răutatea și patima din ele însăși. Propriu-zis, în această lucrare stă înnoirea, transformarea. De aceea, puterea care luptă cu patimile, este tot mintea sau duhul în care se află conștiința și libertatea, duhul care este ținut și întărit de dar. Prin el, către patimile ce se află în luptă, trece puterea care doboară, care distruge. Și invers; când se răscoală patimile, ele ținesc direct spre minte sau spre duh, adică urmăresc supunerea libertății și conștiinței care se află în sfânta sfintelor dinlăuntrul nostru; spre ele vrăjmașul sloboade săgețile înfocate prin patimi din hrubele sufletului și trupului, ca dintr-un loc de pândă și atâta vreme cât conștiința și libertatea sunt întregi, adică se află în partea binelui, oricât de mare ar fi asaltul, biruința este de partea noastră.

Prin aceasta nu se afirmă, că întreaga putere de biruință ar veni de la noi, ci se arată numai izvorul ei. Punctul de reazim pentru luptă este duhul nostru îndoit, iar puterea care biruie și distruge patimile este darul. El zidește în noi una și distruge alta - dar tot prin duh, - sau prin conștiință și prin liberul arbitru. Cel ce se luptă se aruncă la picioarele Domnului cu strigăte, plângându-se cu ură asupra vrăjmașilor și Dumnezeu îi alungă și îi doboară în el și prin el.

262. *Ce face cel care cade victimă unui om rău? Fiind cu pieptul strivit strigă: ajutor! La strigătul lui aleargă străjerul și îl scapă din nevoie. Același lucru să-l facem și în lupta gândurilor cu patimile supărându-ne pe tot ce este patimă, trebuie să strigăm după ajutor: "Doamne ajută, "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!", "Doamne ia aminte spre ajutorul meu"!, "Doamne ajută mie, celui neputincios!"* Întorcându-te astfel către Domnul, să nu mai pleci din fața Lui, ci fiind cu luare aminte la ceea ce se petrece în dumneata, să stai mereu înaintea Domnului, rugându-L să-ți ajute. Într-o astfel de stare, vrăjmașul va fugi fără întârziere, ars ca de foc. Dacă, fără să intrăm într-o ceartă de cuvinte cu gândul pătimăș, ne vom întoarce direct către Domnul, cu frică, cu evlavie, cu încredere și cu credincioșie în puterea Lui atotlucrătoare, atunci, prin acest simplu fapt, gândul pătimăș se va îndrepta de ochii minții, care privesc spre Domnul. Fiind despărțit de suflet, printr-o asemenea lipsă de atenție, el va pleca de la sine, dacă patima se trezește în acest caz în chip firesc. Dar dacă aici se va amesteca și vrăjmașul pe el îl va

doborî raza luminii din minte, care vine de la privirea noastră spre Domnul și lucrurile se petrec astfel încât sufletul se liniștește îndată după atacul vrăjmașului, de îndată ce se va întoarce spre Domnul și Îl va chema în ajutor.

263. *Lupta gândurilor alungă ea singură patima din conștiință; dar ea tot mai rămâne încă vie, însă e numai ascunsă.* Și dimpotrivă, o lucrare potrivnică îl lovește pe acest balaur în cap. Totuși, din aceasta nu urmează că în timpul lucrării nu trebuie curmată lupta gânditoare. Aceasta trebuie să fie nedespărțită de cealaltă; altminteri ea poate rămâne fără de nici un rod și poate chiar să înmulțească, iar nu să micșoreze patimile, pentru că în vremea lucrării împotriva unor patimi, se poate alipi alta; de pildă, în vremea postului să se alipească slava deșartă. Dacă acest lucru s-ar trece cu vederea, atunci în ciuda tuturor silințelor, lucrarea nu va da nici un fel de rod. Lupta gânditoare, care este în legătură cu lucrarea, lovind patima din afară și dinlăuntru, o distruge tot așa de repede, pe cât de repede pierе vrăjmașul, când este încercuit și bătut din spate și din față.

264. *Trebuie să lucrăm cu încetul, crescând și întărindu-ne treptat, potrivit cu creșterea și cu puterea noastră.* Altminteri lucrarea noastră se va asemana cu un petec nou pus la o haină veche. Cerința nevoinței trebuie să iasă dinlăuntru, așa cum pofta și instinctul bolnavului indică uneori leacul cel mai sigur de vindecare.

265. *Lupta cu patimile despre care s-a scris, este gânditoare.* Dar este și lucrătoare pentru că, neîngăduind patimilor să se hrănească cu ceva, prin aceasta ea le sleiește de puteri. Dar împotriva lor se poate duce și o luptă prin fapte, care constă din măsurile ce se iau anume și din faptele diametral opuse ce se săvârșesc. De pildă, ca să înăbuși zgârcenia, trebuie să începi cu dărnicia; împotriva mândriei, trebuie să alegi îndeletniciri umilitoare; împotriva patimii de a te înveseli, să alegi obiceiul de a ședeа acasă, ș.a.m.d. Este iarăși adevărat, că acest unic fel de a lucra nu te duce direct către scop, pentru că răbdând apăsarea din afară, patima se poate înrădăcina înăuntru, sau ea însăși, sau cedând locul alteia. Dar când cu această luptă activă se va uni și cea lăuntrică, cea a gândurilor, atunci ele împreună vor bate repede orice patimă, împotriva căreia se îndreaptă.

CUM NE PUTEM CUNOAȘTE?

266. *Ți-ai alcătuit “un întreg panegiric; proastă, vicleană, nerecunoscătoare, mândră, supărăcioasă, ce nu se poate ruga lui Dumnezeu, e foarte bun.*

Trebuiește adăugat: nu sunt vrednică de nimic și nu prețuiesc nimic. Repetă-l cât mai des, dar în așa fel încât sufletul să vorbească, iar nu mintea să le adune în felul cum îți amintește. Avem sau este în noi o prețuire de sine, care se află adânc ascunsă în firea noastră.

Atunci cuvintele sus arătate, sau cele asemănătoare lor sunt spuse de limbă sau de memorie iar în suflet se zice: “nu sunt ca ceilalți”. Și ceea ce este de mirare e că acest vicleșug al sufletului nostru, aproape că nici nu poate fi observat. În acest chip el se ascunde, până când Domnul îl va scoate la iveală și îl va arăta în toată urâciunea lui. Noi înșine trebuie să-i ghicim prezența doar în momentul când vorbele de mustrare ale altora, spuse în față sau pe la spate, răspund în noi printr-un ecou de neplăcere și de ciudă împotriva celor ce vorbesc. Binevoiește de te informează asupra dumatăle, ca să vezi cum reacționează sufletul în asemenea cazuri. În vremea acestei cercetări, cea mai mare piedică ce se ridică în cale este îndreptățită de sine.

267. *Binevoiește să-ți întipărești în minte, că din clipa deșteptării, până în momentul când închizi ochii, trebuie să-ți rânduiești astfel treburile, încât întreg timpul zilei să înfățișeze un lanț neîntrerupt de acte pline de lepădarea de sine, care să fie făcute numai pentru Domnul, înaintea feței Lui și spre slava Lui. Actele de lepădare de sine nu sunt ceva mare în ele însele dar merg spre mijlocul obișnuitelor treburi legate de viață și constau în hotărâri lăuntrice și în întorsăturile voiei. Ele se pot găsi sub orice cuvânt, privire, mișcare și sub orice amănunt. Trăsătura lor caracteristică este să nu-ți îngădui plăcerea proprie, nici în cele mari, nici în cele mici, ci în toate să mergi în răspărul dorințelor tale.*

268. *Observă nu cumva în dumneata se ascunde simțirea de sine, adică simțământul însemnătății personale, sau în chip negativ, lipsa*

simțământului care să-ți spună că nu ești nimic. Acesta este simțământul cel ascuns, dar el întoarce toate spre viață. Din el vine întâia credință care vrea ca toate să meargă potrivit cu voia voastră și de îndată ce aceasta nu se întâmplă, cântim împotriva lui Dumnezeu și ne supărăm pe oameni.

269. *Când există prețuirea de sine, atunci acest simțământ nu numai că tulbură legăturile cu oamenii, dar tulbură și legăturile cu Dumnezeu și este viclean ca demonii și se ascunde cu multă îndemânare în dosul unor cuvinte smerite, atunci când se așază în inimă. Te plângi apoi de părerea de sine și de înălțarea de sine. Aceștia sunt copilașii cei dintâi ai prețuirii de sine.*

270. *Cei ce au pășit în slujba lui Dumnezeu, încep să aibă ispite deosebite. "Întoarceți datorie patimilor, a spus Sfântul Isaac Sirul, "prin lupta cu ele". Pe câmpul de luptă se întâmplă biruinți și înfrângeri. Înfrângerile trebuiesc lecuite cu pocăință. Ea le vindecă în chipul cel mai mulțumitor.*

271. *Adevărata conștiință de sine este vederea limpede a neajunsurilor și neputințelor proprii în așa măsură, încât să-ți dai seama, că ești plin de ele și înseamnă că, cu cât mai mult te vezi mai incorectă și mai vrednică de orice muștrare, cu atât mai mult dumneata pășești înainte.*

272. *Trebuie să știi că suirea spre desăvârșire este nevăzută de râvnitor. El se ostenește în sudoarea feței, dar parcă fără nici un rod; darul își zidește lucrarea sub acoperământ. Omul însuși, nu-i rămâne decât un singur lucru de partea lui: vederea netrebnicieii sale. Calea spre desăvârșire este calea spre conștiință; că eu sunt orb și sărac și gol, care este strâns legată cu zdrobirea duhului, sau cu durerea și cu tristețea pentru propria necurățenie ce se varsă înaintea lui Dumnezeu, sau, ceea ce e totuna, ca o neîncetată pocăință. Simțămintele de pocăință sunt semnele caracteristice ale unei adevărate nevoințe. Cine se abate de la ele și le ocolește, acela se abate din cale. La temelia unui început de viață nouă a fost pusă pocăința; tot ea trebuie să fie și să sporească împreună și în vremea creșterii. Cel ce sporește, recunoaște în conștiința lui cât este de stricat și de păcătos și se adâncește în simțăminte zdrobite de pocăință. Lacrimile sunt semnul coacerii, iar lacrimile neîncetate sunt semnul unei grabnice curățiri.*

273. Pune-ți drept lege: 1) *în orice moment să aștepți o neplăcere și când va veni să-l întâmpini ca pe un musafir așteptat.*

2) *Când se dă ceva potrivit voii, care e gata să te amărase și să te tulbure, aleargă mai repede cu luare aminte spre inimă și, pe cât îți stă în putință, încordează-te să nu îngădui acestor simțăminte să se nască; încordează-te și roagă-te. Dacă nu vei îngădui să se nască aceste simțăminte, atunci vei pune capăt tuturor, căci toate vin din simțuri; dacă se naște ceva, măcar un simțământ mic, hotărăște-te, dacă se poate, să nu vorbești nimic și să nu faci, până nu vor fi alungate acele simțăminte, ci potrivit poruncii, după cum poruncește Dumnezeu, blând și liniștit, ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic.*

3) *Orice așteptare de curmare a unei astfel de rânduiei să ți-o arunci în cap, dar în schimb, să te hotărăști să înfrunți neplăcerile până la sfârșitul vieții. Să nu uiți acest lucru! E ceva foarte important. Dacă nu vei avea această hotărâre, răbdarea nu se va putea statornici.*

4) *La toate aceste eforturi mai adaugă: să păstrezi o privire plină de duioșie în vorbire, un ton plin de iubire, o purtare plină de dragoste și mai ales, ferește-te, cât îți stă în putință, să amintești cuiva ceva privitor la nedreptățile lui. Lucrează astfel ca și cum n-ai suferi nimic de la nimeni. Deprinde-te să păstrezi amintirea lui Dumnezeu în așa chip, încât să nu-ți mai iasă din inimă și din minte.*

274. Am uitat să-ți amintesc că, impresiile, care nu sunt de acord cu rânduiala primită de dumneata, trebuiesc șterse pe loc, de îndată ce ți-au venit; să nu amâni acest lucru nici până seara, cu atât mai puțin la un soroc mai îndepărtat. Acest lucru e simplu: să te cobori în inimă, acolo unde a rămas impresia, s-o îmbrâncești printr-o lipsă de bunăvoință față de ea și în același timp să te rogi lui Dumnezeu împotriva ei. și să fii așa până ce va trece.

275. Să-ți fie o lege: *să nu îngădui în chip samavolnic nici un gând, nici un simțământ, nici o dorință pătimasă, ci să le izgonești cu o ură deplină îndată ce le vei observa. Și să te apropii dumneata întotdeauna nevinovat atât în fața lui Dumnezeu, cât și în fața conștiinței. În dumneata va dăinui încă necurăția patimilor, dar alături de ea va fi și nevinovăția.*

276. *În rând cu celelalte mijloace, cel mai puternic mijloc de curățire, trebuie să fie necazurile și neplăcerile, pe care le simțim necurmat și pe care Dumnezeu ni le pune în cale, precum și duhul zdrobit, pe care tot El ni-l dă. Acest mijloc după puterea lui, este egal cu un povățuitor și, atunci când îndrumătorul lipsește, îl poate înlocui destul de bine, ba chiar îl și înlocuiește la omul credincios și smerit. Căci în asemenea caz, însuși Dumnezeu este povățuitorul, iar El, fără îndoială, că este mai înțelept decât omul. La Sfântul Isaac Sirul se zugrăvește cu de-amănuntul cum Domnul îl introduce treptat, treptat pe cel ce-l curăță de necazuri purificatoare și cum încălzește într-însul duhul zdrobirii. Din partea noastră se cere să credem numai în buna Lui purtare de grijă și să primim toate cele trimise de El cu inima deschisă, cu bucurie, cu recunoștință. Lipsa acestora răpește puterea de curăție, pe care o conțin întâmplările pline de necazuri, nu-i dă voie să răzbească până la inimă și până la adâncurile ființei noastre. Fără necazurile din afară cu greu poate sta omul împotriva mândriei și părerii de sine, iar fără lacrimi de zdrobire, nu se va izbăvi de egoismul lăuntric al fariseului, care mereu se îndreptățește pe sine. Cel ce nu le are pe cele dintâi, este socotit de apostol, drept un desfrânat.*

277. *Lasă să te osândească toată lumea, dar dacă Dumnezeu te îndreptățește în conștiință, toate judecățile sunt nule. Mi-a spus unul din observatori, că vorbele omenești, atâta vreme cât nu se agață de ceva cu adevărat rău, stau o vreme deasupra omului, ca un nor fără apă, și apoi pleacă. Și urma lor va pieri și nimeni nu-și va mai aminti de ele. Cred că tot astfel se va întâmpla și cu privire la dumneata.*

LUCRAREA LĂUNTRICĂ ȘI CEA DIN AFARĂ

278. *“Dacă lucrarea lăuntrică, făcută pentru Dumnezeu, nu-i va ajuta omului, atunci în zadar se va osteni în cea din afară”.*

279. Un frate l-a întrebat pe Avva Agaton: Spune-mi Avvo! Ce este mai mare: osteneala trupească sau paza inimii? Avva i-a răspuns: *omul este asemenea pomului: osteneala trupească sunt frunzele, iar paza inimii sunt roadele. Dar întrucât “tot pomul care nu face rod bun se taie și se aruncă în foc” (Mat, 3,10), atunci este vădit că noi*

trebuie să avem grijă de rod, adică de paza minții. *De altfel noi avem nevoie de acoperământul frunzelor și de o bună podoabă, adică de osteneala trupească*”.

280. *În mănăstire sunt două feluri de viață: una e lăuntrică, iar alta din afară.* Ascultările care se dau în mănăstire, toate privesc această viață din afară. Cel care nu știe că aceste ascultări sunt necesare numai pentru că, noi aducem în mănăstire și trupul și, că lucrarea mântuirii sufletești trebuie să meargă prin mijlocul ascultării cu grupul ei de nevoi, - se poate întoarce de la mănăstire de la cei dintâi pași, socotind că ele nu corespund scopurilor lor și stării lui sufletești sau, rămânând în mănăstire, să mărginească toată lucrarea monahului numai la aceste ascultări și se va osteni în zadar, fără să facă un pas către curățirea și desăvârșirea sufletului său.

Alege-ți viața, în care, atunci când mâinile și picioarele vor face un lucru, sufletul să fie ocupat cu alt lucru, dacă vrea să se mântuie.

281. *Ia aminte mai departe că sănătatea atârnă nu numai de hrană, ci mai mult de o liniștire sufletească.* Viața în Dumnezeu care este ruptă din valurile lumești, luminează inima prin pace, iar prin aceasta menține într-o sănătoasă rânduială și cele ce sunt în trup.

Ceea ce este mai de seamă în viață nu sunt faptele: cel mai însemnat lucru este starea inimii, care este întoarsă către Dumnezeu.

282. *Ca să fii una cu Domnul, trebuie să mergi pe două căi: activă sau contemplativă.* Prima este pentru creștinii ce mai sunt legați de viața aceasta, a doua pentru cei ce au părăsit tot ce este în legătură cu viața de aici. În lucrare, nici cea dintâi nu poate fi fără a doua, nici a doua nu poate fi fără cea dintâi. Și cei din lume, prin urmare, trebuie să pășească, pe măsura lor, pe calea contemplativă. Eu ți-am scris: deprinde-te să-ți aduci aminte întotdeauna de Dumnezeu și să umbli înaintea feței Lui. Asta este chiar partea contemplativă.

Unii întreabă, cum îl putem avea pe Domnul în atenția noastră atunci când lucrăm? Astfel, orice lucru, mic sau mare, pe care îl vei face, să fie întovărașit cu încredințarea minții că Însuși Domnul, cel ce este pretutindenea, îți poruncește să-l faci și privește cum îl faci.

Purtându-te astfel, vei face orice lucru cu luare aminte și nu-L vei uita pe Domnul. Aici stă tot secretul unei lucrări cu sorți de izbândă pentru cel mai de seamă scop în starea dumitale. Binevoiește să pătrunzi în aceste lucruri și să-ți orânduiești viața astfel. Când îți vei orândui astfel cele lăuntrice, atunci vor înceta și gândurile să rățăcească încoace și încolo.

Pentru ce acum viața dumitale este mereu în neorânduială? Eu cred, că dumneata vrei să-ți aduci aminte de Domnul, uitând de treburile vieții, dar treburile vieții se bagă în conștiință și dau la o parte aducerea aminte de Dumnezeu. Dumneata însă trebuie să faci dimpotrivă: să ai grijă de treburile vieții, dar ca și cum ar fi date de Dumnezeu și ca și cum le-ai face înaintea Domnului. Acolo nu-ți iese nici una nici alta, dar aici și una și alta vor fi în rînduială.

283. *Unii îți spun: "ai mai multă plată, dacă te nevoiești în zgomotul vieții, decât să te nevoiești în singurătate".* Și dumneata nu te lepezi de acest lucru. Cei ce se nevoieșc cu adevărat nu au în vedere răsplata, ci se îngrijesc numai ca să se curețe de patimi și de simțăminte pătimase și de gânduri.

Pentru acest scop viața de obște este mai de folos, pentru că ea înfățișează experiențe reale de lupte cu patimile și înfrângerea lor. Aceste biruințe lovesc patimile în piept și în cap, iar repetarea lor, repede omoară cu desăvârșire patimile. Pe câtă vreme, în singurătate lupta este cea a gândului, care este tot așa de slabă în lucrarea ei, ca o lovitură pricinuită de aripa unei muște. De aceea, omorârea patimilor în singurătate se prelungește mai mult timp. Mai mult: aproape întotdeauna nu este propriu-zis o omorâre, ci o amortire, o amortire pe un anumit timp, până în cazul când se va întâlni cu obiectele patimilor. În acest timp, patimile se înflăcărează deodată ca un fulger și se întâmplă ca unii, care multă vreme s-au bucurat de liniștea patimilor, în singurătate, nu printr-o luptă a gândurilor, ci printr-una a faptelor, vor rămâne nezdrușcinați, când se vor abate asupra lor o năvălire neprevăzută. Iată pe ce temei bărbații, încercați în viața duhovnicească, poruncesc să biruim patimile printr-o luptă a faptelor, într-o viață de obște și numai după aceasta să ne însingurăm.

284. *Măinile și picioarele să fie ocupate cu lucrul, iar gândul cu Dumnezeu, acesta este omul care într-adevăr stă în picioare.*

Cele lăuntrice trebuiesc rânduite de dimineață, de îndată ce se vor deschide ochii. Să le lăsăm toată ziua, seara să le încălzim și așa să adormim.

Ca să prescurtăm legăturile din afară și să le rânduiim toate într-o categorie, este un cadru mântuitor pentru viață.

Când va veni rugăciunea lăuntrică, atunci se va putea înlocui în parte petrecerea în biserică, dar rugăciunea lăuntrică, nu este nicăieri așa de bine încălzită ca în biserică.

285. *Ostenește-te să-ți liniștești gândurile legate de viață. Caută să dobândești o stare sufletească de așa natură, încât cu trupul să faci lucrurile obișnuite, iar cu duhul să fii întotdeauna cu Domnul.* Domnul cel milostiv ne dă lipsa de griji, după care toate se fac la timpul lor și nimic nu se umple de grijă și nu ne apasă. Caută, cere și ți se va da!

286. Nevoințele de tot felul trebuie astfel îndeplinite, încât să nu știe nimeni de ele în mănăstire. De îndată ce va afla cineva, de ele, aceasta va fi un semn rău. Să nu crezi că tăinuirea - să nu se vadă, să nu se știe - nu este neapărat trebuincioasă. Nu neapărat! Foarte neapărat! Nevoința care se trîmbează este goală, nu prețuiește nici un ban.

287. *Ostenelele și nevoințele din afară sunt mijloace; ele au un preț numai atunci când conduc spre scop și când sunt cerute de el.* Și nu-ți opri gândurile asupra lor ca și cum ar însemna ceva. Lucrul cel mai de seamă se află în simțăminte și în stările sufletești. Asupra lor, deci îndreptează-ți toată luarea aminte, dacă ți-ai statornicit deja rânduiala vieții din afară. Păzește mai mult decât orice smerenia și roagă-te ca să ți-o dea, ca să poți primi și hărățuește-te cât mai des pe dumneata însuși, înclinând spre nimicirea de sine. De îndată ce te scoli, îngrijește-te cât mai repede să te simți un netrebnic, apoi stăruiește să rămâi toată ziua în acest simțământ. Când te așezi la rugăciune și te apropii de Domnul, să te umilești mai mult. Cine și către cine îndrăznește să se întoarcă și să stea de vorbă prin cuvinte omenești?! Bucură-te când ți se va întâmpla o umilire, din afară pe

care n-ai voit-o! Primește-o ca pe o deosebită milă dumnezeiască. Să-ți fie ca un dreptar, că atunci când dumneata te afli pe deplin nemulțumit de sine, te găsești într-o bună rânduială; dar de îndată ce va apare un mic simțământ de mulțumire de sine și vei începe să te prețuiești, să știi că nu te mai afli în chipul dumitale și atunci începi să te hărțuiești. Pentru Dumnezeu, să nu uiți acest mic amănunt. Toate celelalte sunt nimic, când nu este acest lucru. Au fost oameni care s-au mântuit numai prin smerenie. Fără smerenie nimeni nu s-a mântuit și nu se va mântui.

288. *Nu-ți opri luarea aminte câtuși de puțin asupra nevoințelor din afară.* Deși ele sunt necesare, totuși sunt numai schele. Clădirea se zidește prin mijlocirea lor, dar ele nu sunt clădite. Clădirea este în inimă. Îndreaptă-ți toată luarea aminte asupra lucrării inimii.

Cel dintâi gând de ispită, care va începe să te lovească, va fi mulțumirea de sine; după ea va veni înălțarea de sine lăuntrică, sau trâmbițarea înaintea feței dumitale; iar mai departe, îngâmfarea înaintea altora. Pricepe aceste căi. Citește pe Macarie cel Mare și mai ales *Scara*, unde se spun multe despre deosebirea gândurilor. Judecând după gânduri, una și aceeași lucrare poate fi plăcută și neplăcută lui Dumnezeu... Învăță-te!

289. *Ascultarea pe care o faci fără nici o plăcere, ai numit-o ascultarea mașinală.* Însă realitatea este, că numai acea ascultare lucrează rodnic la formarea deprinderii, ce se săvârșește în răspărul voii sale și chibzuințelor sale.

Dacă ceva se va face potrivit cu înclinarea inimii, ce ascultare este aici? Aici nu este la mijloc decât voia proprie și gustul propriu. Numai vorbăria înfrumusețează astfel de lucruri. Adevărata ascultare se săvârșește fără să vadă temeiurile și fără să se uite la lipsa dorinței proprii. Unei astfel de ascultări îi este făgăduit un dar deosebit, darul păzirii de orice vătămare în vremea îndeplinirii ascultării. Când ascultarea se face pentru Domnul, îl ia în grija Sa pe ascultător și-l păzește.

290. *Orice ți s-ar porunci, trebuie să faci fără împotrivire lăuntrică, cu toată plăcerea, ca pe o poruncă a lui Dumnezeu.* Așează cuvintele subliniate mai adânc în inimă și fii așa cum te inspiră ele. Primește orice poruncă ca pe un cuvânt ce vine în chip nemijlocit de la Dumnezeu și împlinește-o ca pe un lucru dumnezeiesc, ca înaintea

lui Dumnezeu, cu toată osârdia și luarea aminte, nu ca și cum ai lucra pentru un om, ci ca pentru Dumnezeu, care vede toate, fiindu-ți frică de judecata spusă cu privire la cei ce îndeplinesc lucrarea lui Dumnezeu fără tragere de inimă (Ier. 48, 10). Te rog, întipărește-ți în minte mai puternic acest lucru.

Pătrunde acum în felul, cum Dumnezeu și-a schimbat supravegherea cu privire la dumneata și să nu-ți îngădui să lucrezi în afară de planurile lui Dumnezeu. Ce a fost mai înainte? În biserică stăteai izolat cu plăcere; nu făceai decât să te rogi și să te încălzești în rugăciune; în chilie, de asemenea, cel mai de seamă lucru era rugăciunea și iar rugăciunea. Acum în biserică ai treabă și acasă treabă. Crezi că asta o faci în zadar? Nu! Domnul îți propune să faci al doilea pas. Mai înainte te aflai într-o caldă rugăciune, fără faptele ascultării; acum învață-te să petreci în aceeași rugăciune, chiar în toiul treburilor. Asta o vrea Domnul de la dumneata. Fii dibaci. Și mai înainte ai avut osteneli, dar acum ai mai multe. Trebuie și treaba s-o faci și nici de Dumnezeu să nu te depărtezi cu mintea, adică să fii așa cum ai sta la rugăciune. Asta e o lege: cu mâinile să faci treabă, iar cu mintea și cu inima să fii la Dumnezeu. Scrie, iar cu mintea nu te depărta de Dumnezeu și nu îngădui căldurii să se micșoreze și trezviei să slăbească. Tot așa să faci când sălășluiești în biserică. Cum poți reuși într-acestea, te va învăța însuși lucrul. Iată cum vei ajunge plin de încercare și te vei întări mai mult în petrecerea cea lăuntrică.

291. *Ți se părea că atunci, când nu aveai ascultarea scrisului era mai bine. Aici te înșeli. Ascultarea fără cârtire, împotriva gusturilor noastre e mai scumpă decât orice nevoie și poate fi dăunătoare numai printr-o îndeplinire lipsită de dibăcie;* ba și atunci în cea mai mare parte numai ni se pare acest lucru. Însă în realitate, Domnul răsplătește întotdeauna, chiar osteneala lepădării de sine. Dumneata ieși lucrurile prea ușor, atunci când pui picioarele în prag la nevoie ascultării. Ieri ai dat făgăduința că vei asculta întru toate pe egumen, iar acum refuzi să duci mai departe o ascultare ușoară, care îți este la îndemână. Dar așa oare se îndeplinește făgăduința? Cuvântul despre ascultare este un legământ pe care l-ai făcut cu mănăstirea și temeul sfinției tale de a purta rasa. Acum această

făgăduință este nimicită și sfinția ta te-ai scos singur din chinul în care pășiseși cu un picior. Trebuie să te căiești și să plângi pentru aceasta, căci prin așezarea lăuntrică a sfinției tale, urmează să se nimicească și poate că s-a și nimicit, cu toate că pe dinafară pare că se zidește. Trebuie să ți se aplice un canon.

Binevoiește, să bați câte trei mătănii pînă la pămînt, cerând Domnului cu lacrimi să-ți ierte înșelătoria neascultătoare, care făgăduiește una prin cuvinte, iar prin fapte săvârșește alta. Să te căiești cu duhul, căci acesta nu este un păcat al gândului, ci al faptei. și roagă-L pe Dumnezeu să pună în gând celui în drept să-ți dea din nou această ascultare și când ți se va da sau ți se va lăsa mai departe, atunci să încetezi și metaniile. Dar starețului să nu-i spui toate acestea.

292. Sfinția ta îmi scrii: *“lucrez ca un începător, împreună cu frații mei de sub ascultare”*. Eu nu înțeleg ce cuprinde această muncă? *Dacă e o lucrare bună sau neîngăduită*, asta se poate vedea numai din duhul cu care se face. Tocmai acest lucru să ai în vedere și să te porți potrivit cu el.

Când vezi că ești ponegrit de cineva, primește aceste vorbe ca pe niște noroi care te vindecă. Faci bine să nu pierzi legătura cu aceia, care îți adaugă acest leac.

293. *Lenevirea dumitale pentru îndeletnicirile duhovnicești, provine din risipirea, cu care te-ai apucat de lucru.* Nu te distra prea mult cu mintea, căci atunci ți se vor tulbura gândurile în cap. Iar după tulburarea cea din cap se va face tulburare și în inimă.

294. *Munca trupească te smerește, umple golurile de timp, iar gândurilor nu le dă voie să se risipească.* Ca s-o înlocuiești cu metaniile este un lucru bun, căci este o muncă mai bună. Dar o poți face oricând? Bătrânii din Egipt lucrau de dimineața pînă seara, în însoțind rucodelia* cu rugăciunea minții și cu cugetarea de Dumnezeu. Pravila de rugăciune o îndeplineau noaptea. Iar Sfântul Isaac Sirul nu este binevoitor față de muncă: te abate, zice, de la Dumnezeu. Acest lucru este adevărat, când este vorba de o muncă care-ți cere multă bătaie de cap, iar când este vorba de o muncă simplă, nu e nimic.

* lucrarea mâinilor

295. *Orice fel și orice categorie de îndeletniciri sunt bune din momentul în care ele îndreaptă luarea aminte spre Dumnezeu.* Nu e nevoie nici măcar să înșirăm ocupațiile. De îndată ce o îndeletnicire nu hrănește rugăciunea, trebuie să o lăsăm și să ne ocupăm de alta. De pildă, ai deschis o carte și ai început să citești și totuși nu merge. Las-o, ia alta. Dacă a doua nu merge, ia pe a treia. Dacă nici asta nu merge, bate metanii și meditează. Trebuie să ai o rucodelie ce nu-ți risipește luarea aminte. Când luarea aminte față de Dumnezeu este vie și rugăciunea dinlăuntru nu merge, atunci e mai bine să nu începi nimic (adică acasă), ci să șezi sau să te plimbi sau mai bine stai în fața icoanelor și să te rogi; când va începe să slăbească, s-o încălzești cu citirea sau meditația. Pravilele sunt necesare pentru cei ce sunt în mănăstire, ca ei să se deprindă cu lucrările și îndeletnicirile mănăstirești. Dar mai târziu când ei vor ajunge până la unele simțiri lăuntrice și mai ales, până la căldura inimii, nici lor nu le este strict necesară pravila.

Îndeobște, nu trebuie să ne legăm de pravilă, ci să fim liberi de ea, având un singur lucru în gândul nostru: ca nu cumva să plece de la noi luarea aminte cea cucernică față de Dumnezeu.

Trupul trebuiește întotdeauna ținut strunit, ca un soldat la paradă; să nu-i îngăduim deloc moleșirea în mădulare, dar nu numai în timpul mersului și șederii, ci și în timpul când stăm în picioare și când ne aflăm culcați.

Toate lucrurile - mari și mici - trebuiesc făcute ca și cum ochiul lui Dumnezeu ar privi cum se săvârșesc ele. Pe toți câți vin la voi, sau pe toți câți îi întâlnim, trebuie să-i primim ca pe niște aleși ai lui Dumnezeu, trimiși de El. Cea dintâi întrebare să-ți fie înlăuntru: ce vrea Domnul să fac cu această persoană? Să-i primești pe toți ca pe chipul lui Dumnezeu, cu cinste și să dorești să le faci binele.

Să nu ai milă de tine însuși, să fii gata să servești pe alții și să predai în întregime Domnului cu o petrecere într-însul prin rugăciune; aceste lucruri dau naștere vieții duhovnicești.

296. *Ai pomenit de lucru. Cum sfinția ta ai lucrări pe care le săvârșești nu din ascultare, ci din voia proprie, poți să ți le rânduiești astfel, pentru ca ele să nu te abată deloc de la lucrările lăuntrice.*

Urmează-l în acest sens pe sfântul Isaac Sirul. El nu este pentru muncă și o îngăduie numai în cazul când este nevoie, numai din când în când. Pentru că munca risipește mintea, pe care o atrage asupra ei. Trebuie să dobândești o deosebită deprindere ca să nu te risipească. Nu se poate să nu lucrezi. Este o cerință firească: totuși, nu trebuie nici să te lași dus de ea. Monahii din Egipt lucrează toată ziua, dar cu mintea nu se depărtează de Dumnezeu.

297. *Cel puțin, rugăciunea ce se face în inimă, n-ai întrerupt-o? Nu, probabil că și aici ai suferit o pierdere; căci dacă dumneata ai fi stat cu mintea înaintea lui Dumnezeu și în inimă ai fi căzut cu smerenie în fața Domnului, n-ai fi simțit încetarea lucrării rugăciunii. Pricep că te-ai risipit. Te-ai lăsat dus de lucru și el ți-a scos din cap toate celelalte, chiar nimicirea de sine. Înseamnă că sfinția ta ți-ai îndeplinit rău ascultarea. Trebuie să ți-o îndeplinești fără să te îngrijorezi înlăuntru și, lucrând cu osârdie, să ții inima ta la o distanță oarecare, liberă și să nu-ți deprinzi luarea aminte de la lucrarea cea mai de seamă.*

298. *Învață-te ca orice faci, să faci astfel, încât inima să se încălzească, iar nu să se răcească. Trebuie să citești și să-ți faci rugăciunea și să muncești, să intri în relații cu alții, având în vedere întotdeauna un singur scop, ca să nu ajungi până la rătăcire. Încălzește-ți neîncetat soba lăuntrică printr-o rugăciune scurtă și păzește simțirile pentru ca să nu iasă prin ele căldura. Impresiile afară se împacă foarte greu cu lucrarea lăuntrică.*

299. *Ca să capeți patima cititului, e rău. Acest lucru nu te duce la bine și ridică un fel de perete între inimă și Dumnezeu. Pe deasupra, se dezvoltă o curiozitate și o discuție în contradictoriu, care este dăunătoare.*

300. *Iată, mijloacele toate prin care se nimicesc în noi patimile: când propria noastră osteneală, ce se face prin lucrarea minții, când prin povățuitori, când prin Domnul însuși. Am făcut la timp observația, că fără o luptă a gândului, lăuntrică, lupta din afară nu poate fi încununată de succes; același lucru trebuie spus și cu privire la lupta ce se duce, când te afli sub conducerea unui povățuitor, precum și despre curățirea ce se lucrează de Providență. Ca urmare, lupta lăuntrică trebuie să fie neîntreruptă și neschimbată. Ea singură*

nu este așa de puternică, dar când ea lipsește, toate celelalte nu sunt lucrătoare, nu aduc nici un folos și lucrătorii, și suferinzii, și plângătorii și ascultătorii s-au pierdut și se pierd din pricina unei lupte lăuntrice sau păzire a minții neîndestulătoare. Dacă, pe deasupra, așa mai aminti ceea ce am spus mai sus despre lucrarea rodnică lăuntrică și anume că ea este scopul și puterea lucrării pozitive din afară, atunci se va descoperi în toate puterea întreagă, însemnătatea lucrării lăuntrice și oricine va vedea că ea este izvorul, temelia și scopul oricărei nevoințe. Toată lucrarea noastră poate fi prescurtată în următoarea formulă: adună-te în tine însuși, ridică-ți conștiința duhovnicească și lucrarea dătătoare de viață și umblă în această stare duhovnicească cu lucrarea din afară schițată sub conducerea unui povătuitor sau a Providenței; dar odată cu aceasta observă cu o atenție aspră și încordată și urmărește tot ce răzbește dinlăuntru. De îndată ce se va naște o răscoală de patimi, izgonește-o și cu gândul și cu fapta, fără să uiți să încălzești în tine însuși duhul zdrobit și plin de durere pentru păcatele tale.

Aici trebuiește adunată toată atenția nevoitorului, pentru ca nevoindu-se, el să nu se risipească și să fie oarecum legat sau încins peste coapsele gândurilor sale. Umblarea într-o astfel de stare și păzirea lăuntrică, este o umblare plină de trezvie, iar știința despre această umblare, este știința trezviei.

Acum este limpede pentru ce toți nevoitorii au socotit virtutea trezviei ca pe cea mai de seamă dintre virtuțile de nevoință și pe cei ce n-o aveau îi socoteau fără rod.

301. *Nu ne putem mărgini la o viață lucrătoare, odată cu aceasta trebuie să avem și îndeletniciri legate de preocupările minții pentru că o ținem prin ele, în chip neslăbit la locul ei, și în rânduială lăuntrică.* Trebuie să unim cu lucrarea negreșit și vederea minții și cu vederea minții, lucrarea. : i una și alta, când sunt într-o legătură, împing repede sufletul înainte, curățindu-l de tot ce este rău și întărindu-l în tot ce este bun.

Caută în povestirile vrednice de amintit ale lui Ioan Colov și ale lui Avva Pimen. Dar despre toate acestea vei găsi lucruri frumoase în toate scrierile privitoare la nevoință.

302. *Așadar, să se învețe fiecare pe sine și să-și insufle adevărul cuvântului lui Hristos și El se va sălășlui întru tine.* Pentru aceasta, citește, cugetă, învață, consimte, iubește și mai târziu pune-le în practica vieții. Aceasta din urmă este limita învățaturii de sine. Atâta vreme cât aceasta încă nu este, nu se poate spune de cineva, că el s-a învățat pe sine, chiar dacă știe cuvântul lui Hristos pe de rost și judecă bine. Sfântul Apostol Pavel îi mustră pe iudei pentru un asemenea neajuns, în Epistola către Romani, zicând: *“învățând pe altul, oare pe tine nu te înveți?”* (Rom. 2, 21). Cine rămâne astfel, în acela nu se sălășluiește cuvântul lui Hristos și El nu trăiește într-însul.

Este vădit că orice fel de învățătură reciprocă aduce roade numai atunci, când oricine și-o însușește, se învață pe sine însuși și se înțelepțește, fiindcă ascultând cele spuse sau citite, se îndeamnă pe sine însuși, nu numai să se gândească într-un anumit fel, dar și să simtă și să le pună în practică.

Căci numai atunci se și sălășluiește cuvântul lui Hristos în cineva, când el va izbuti să se convingă și să creadă și să trăiască potrivit cu el. Nu lucrează ca un înțelept acela, care citește cu osârdie cuvântul lui Dumnezeu, dar nu-l judecă, nu-l duce până la simțire și nu-l traduce în viață. De aceea, el curge printr-însul ca apa dintr-un jgheab și se scurge din el, fără să se statornicească în el și fără să se sălășluiască într-însul. Este cu puțință să știi pe de rost toată Evanghelia și tot Apostolul și totuși să nu ai cuvântul lui Hristos sălășluit în tine, din pricină că nu-l înveți în chip înțelept. Nu lucrează ca un înțelept nici acela care îmbogățește mintea cu cuvântul lui Hristos, dar rămâne nepăsător, când e vorba să-și potrivească inima și viața cu el. De aceea, cuvântul Domnului rămâne în el ca nisipul, presărat în cap și în memorie, și stă acolo mort, iar nu viu. El trăiește numai atunci, când trece și în simțire și în viață; fără aceasta nu e cu puțință trăirea cuvântului lui Dumnezeu în oameni și de aceea, nu se poate spune, că el locuiește în oamenii care nu-l simt și nu-l traduc în practica vieții.

303. *“Orice faceți, cu cuvântul sau cu lucrul, toate să le faceți în numele Domnului Iisus și prin El să mulțumiți lui Dumnezeu și Tatăl”* (Colos. 3,17).

A treia metodă, care trebuie folosită ca să scoatem la iveală viața noastră cea ascunsă în Dumnezeu, *este să facem totul în numele*

lui Dumnezeu. Primele două. citirea Scripturilor și însușirea adevărilor descoperite, izgonesc gândurile deșarte și necurate și umplu mintea de cugetări bune mereu îndreptate spre cele dumnezeiești, iar rugăciunea statornicește deprinderea de a ne aduce aminte întotdeauna de Dumnezeu sau de a umbla în prezența lui Dumnezeu. Atât una, cât și cealaltă, țin atenția și simțirea ascunsă în Dumnezeu. S-ar părea că este de ajuns? Se pare, dar nu este. Dacă am lăsa să lucreze numai aceste două metode, atunci ele nu vor duce către scopul arătat. Omul nu este numai gândire și simțire, ci mai mult lucrare. El este o ființă veșnic mișcătoare, care lucrează neîncetat. Dar orice lucrare atrage atenția și simțirea. Cel ce lucrează, se află în întregime în lucrare. De aceea și cel ce caută pe Dumnezeu, din pricina lucrurilor de neapărată trebuință, se abate neapărat cu gândul de la Dumnezeu, iar după gând și cu simțirea. Lucrurile îl coboară din cer pe pământ, sau îl scot din viața ascunsă în Dumnezeu spre legăturile cele din afară, căci lucrurile noastre aproape toate sunt văzute, curg în rând cu cele create, prin mijlocirea lucrurilor simțite. De aici urmează, că dacă n-am îndrepta nici lucrurile omului astfel încât și ele să slujească drept un mijloc spre a ajunge la menținerea vieții ascunse în Dumnezeu, atunci și cele dintâi două metode vor rămâne fără rod sau nu vor putea fi săvârșite nici chiar ele însele, cum trebuie. Lucrările vor strica neîncetat armonia atât lucrarea învățăturii Scripturilor, cât și lucrarea rugăciunii. Iată însă că Apostolul învață în cuvintele citate, cum pot fi transformate și lucrările în mijloace ce ar duce la ascunderea vieții în Dumnezeu și anume, fă totul în numele Domnului. Dacă astfel îți vei orândui cele lăuntrice, atunci nu te vei depărta de Domnul nici cu gândul, nici cu simțirea. Căci, ca să faci totul în numele Domnului, înseamnă să faci totul spre slava lui Dumnezeu, cu dorința de a-I plăcea Lui, împlinind cu dreptate voia Lui cunoscută chiar în ceva mărunț. Iar în acest timp, mădularele trupului, ca niște unelte, își vor face treaba; gândul și simțirea însă vor fi întoarse spre Dumnezeu cu multă grijă, pentru ca cele făcute, să fie făcute Domnului și să slujească spre slava Lui.

Și această metodă este mai puternică pentru scopul propus, decât cele două și succesul la cele dintâi atârână de această metodă. Căci ele

sunt cu însușire de gând, iar cele gândite pătrund în măduvă și în sânge prin lucrare. Lucrarea așază cele gândite înlăuntrul firii omenești. Când lucrarea făcută este sfințită prin îndreptarea ei către Dumnezeu, atunci, în timpul făptuirii ei, intră oarecum un element dumnezeiesc în toate puterile și organele, care iau parte la săvârșirea ei. Cu cât se face mai multe lucrări în acest fel, pe atât de multe elemente dumnezeiești intră în firea omului, iar mai târziu, îl umple în întregime și întreaga fire devine în acest chip scufundată în dumnezeire, sau ascunsă în Dumnezeu. Pe măsură ce se statornicesc direcțiile unor astfel de lucrări, în aceeași măsură se statornicesc mai temeinic și rugăciunea și meditația și cugetele cele bune. Ele influențează orânduirea lucrurilor spre slava lui Dumnezeu, iar această îndreptare - drept răsplată - le întărește pe ele însăși și le mijlocește.

Tot ce este făcut de noi, Apostolul cuprinde în doi termeni: cuvânt și faptă. Cuvintele se pronunță cu gura, faptele se fac de celelalte mădulare. De la deșteptare până la culcare, una și alta se fac într-o neîncetată întrebuințare. Vorba curge în noi aproape fără încetare și alte mișcări ale trupului de asemenea nu se curmă. Ce jertfă bogată ar fi pentru Dumnezeu, dacă toate acestea s-ar îndrepta spre slava lui Dumnezeu?! Prin îndreptarea cuvântului spre slava lui Dumnezeu, nu se izgonește numai vorba rea, ci și vorba deșartă și nu rămâne decât cuvântul ce slujește spre zidirea fraților sau - ca ultim hotar - nu slujește spre dărâmarea lor. La aceasta trebuiește împreună și rugăciunea grăită. Odată cu întoarcerea lucrurilor spre slava lui Dumnezeu; nu se îndepărtează numai lucrurile rele, care sunt făcute după poftă și în ascuns; aceasta n-ar trebui nici măcar să se pomenească printre creștini; dar arată duhul în care trebuiește făcute lucrările obligatorii, îngăduite și folositoare. Prin aceasta se izgonește din sfera activității noastre orice plăcere de sine și slujirea lumii și obiceiurile ei cele rele.

Ca să faci totul în numele Domnului, înseamnă să îndrepti totul spre slava Lui, să te stăruie să faci totul astfel, încât să-I fie plăcut, dându-ți seama de voia Lui în acest sens și pe deasupra, orice faptă s-o învălui cu o rugăciune înaltă spre El; cu rugăciunea să începi, cu rugăciunea să săvârșești și tot cu rugăciunea să isprăvești, la început

cerând blagoslovenia; în continuare să cauți ajutorul, iar spre sfârșit, să-I înalți mulțumirea Lui, ca Celui ce a săvârșit în noi și prin lucrarea Sa.

304. *Viața omului pe pământ este un lanț de suferință. Trebuie să ne luptăm cu trupul, cu patimile și cu duhurile răutății.* În această luptă este nădejdea noastră. Mântuirea noastră este Dumnezeuul nostru. Punându-ne nădejdea în Domnul, trebuie să suferim cu răbdare vremea luptei. Ispitele ca și cum ar măcina pe om, prefac grăuntele în făină. Ele ne sunt îngăduite potrivit cu purtarea de grijă a lui Dumnezeu, spre marele nostru folos sufletesc; prin ele căpătăm o inimă zdrobită și smerită, pe care Dumnezeu nu o va urgisi.

ÎNSINGURAREA

305. *Când te-ai hotărât să intri într-o mănăstire, înseamnă că te-ai hoitărit de a vieții de unul singur.* E rău de trăit în mănăstire pentru cel ce vrea să trăiască acolo, în legătură cu mulțimea, ca într-o societate. Aici nu trebuie să ști decât doar pe unul singur, pe povățuitorul tău sau pe părintele tău duhovnicesc și pe stareț; iar cu privire la ceilalți, trebuie să avem o astfel de stare sufletească, ca și cum ei nici n-ar exista. Atunci toate vor merge bine, iar fără acest temei, va fi o învălmășală mai rea decât la balurile din Petersburg.

306. *Dumneata, fără îndoială, și că tot miezul lucrării stă în lucrarea lăuntrică și că potrivit cu aceste schimbări și potrivit cu imboldurile care vin din partea lor, trebuie să schimbăm și cele din afară.* O să-ți spun un singur lucru: începe acum, în starea de față, să te însingurezi acasă, și de preferință să închini ceasurile de însingurare rugăciunii în care să ceri un singur lucru: "*Arată-mi, Doamne, calea pe care să merg*". Nu numai cu cuvântul și nu numai cu gândul, dar cheamă-L pe Dumnezeu în ajutor, în acest chip, cu o durere de inimă. Pentru o asemenea însingurare, fixează-ți ori anumite ceasuri din fiecare zi - ceea ce e mai bine - ori anumite zile din săptămână. și păstrează-ți însingurarea cum trebuie, căutând mai mult înleptirea și arătarea căilor către Domnul. Cu această însingurare unește și

postul, simțit pentru trup. Aceasta va fi și un bun ajutor pentru rugăciune. Și în acea vreme fă experiențe lăuntrice de lepădare, când de una, când de alta pentru ca să ajungi neatârnat față de toate și să te depărtezi astfel încât să nu te tragă nimic înapoi. Scopul este să ajungi până acolo, încât sufletul să se rupă din actuala ordine de viață, ca și din niște cătușe și ca și din temniță.

307. *Trebuie să ne folosim de clipele însingurării, întorcându-le numai spre lucrurile dumnezeiești, spre rugăciune și meditație.* Iar aceste îndeletniciri, de îndată ce vor merge cum se cuvine, nu te vor lăsa să te plictisești. Fiindcă din ele izvorăște o mângâiere duhovnicească, pe care n-o poate da nimic din cele pământești.

308. *Ai vrea, zici, să te faci sihastru. E cam devreme și nici nu se simte nevoia. Trăiești doar singur.* Numai din când în când te vizitează cineva. Faptul că te duci la biserică nu-ți afirmă singurătatea, ci o întărește sau îți dă puterea să-ți petreci timpul și acasă în rugăciune. După anumite răstimpuri, se poate să nu ieși câte o zi sau două, ca să stărui să fi pururea cu Dumnezeu. Dar asta tu o ai de la sine. Așa că nu ai nici un rost să te gândești la sihăstrie. Când rugăciunea ți se va întări în așa măsură, încât te va păstra mereu în inimă înaintea lui Dumnezeu, atunci vei avea o sihăstrie, fără sihăstrie. Fiindcă ce este sihăstria? Faptul, când mintea, închizându-se în inimă, este în fața lui Dumnezeu cu deplină evlavie și nu vrea să iasă din inimă sau să se ocupe cu altă lucrare. Caută această sihăstrie, iar de cealaltă nu-ți bate capul. E cu putință să rătăcești prin lume, chiar când tu te afli la tine cu ușile încuiate, sau să lași să pătrundă în camera ta o lume întreagă.

309. *Te plângi în privința unei rânduieli lăuntrice, care îți lipsește.* Da, fără de ea puțin folos ai, orice ai face. Dar ca să dobândești și să te statornicești în ea e mai potrivit în pustie. Cele dintâi semne ale ei sunt inima înfrântă și smerită.

310. *Cum trebuie să ne îndrumăm pe calea dinlăuntru nostru, ca să ne bucurăm de pacea sufletească?*

Îți voi spune: rânduiește-ți o însingurare lăuntrică. Această însingurare nu este un vid și ea nu poate lua ființă dacă cineva s-ar gândi să-și rânduiască un vid deplin. Ca să te însingurezi, trebuie să stai înlăuntru Domnului și să stai în așa fel, încât să nu-ți iei privirea

minții de la Domnul. Iată ce este pustia să te afli ochi în ochi cu Domnul.. Această osteneală este de așa fel încât ea însăși ușurează și întreține să fi cu Domnul, este scopul vieții noastre, și când noi suntem cu Domnul, nu putem să nu simțim un trai bun, iar acest lucru în chip firesc păstrează luarea aminte asupra sa însuși și prin sine și asupra Domnului, de la care vine.

311. *E bine să te însingurezi între pereții tăi din pricina risipirilor, dar ca să te însingurezi în tine însuși e încă și mai bine.* Cea dintâi fără cea din urmă nu folosește nimic, iar cea din urmă este tot așa de însemnată chiar și fără cea dintâi.

Când oamenii se duc în casa Domnului, bine fac; dar cine se deprinde să se roage acasă, ca și în biserică, nu e mai prejos de cei dintâi.

Așa cum un om vede fața către față pe un alt om, tot astfel, caută să-ți așezi sufletul înaintea Domnului, ca să fie față către față. E atât de firesc să fie așa, încât nici n-ar trebui să amintesc asemenea lucruri. Căci, din firea lui, sufletul trebuie să năzuiască la Domnul. Iar Domnul pururea e aproape și nu e nevoie să-i mai recomandăm pe unul altuia, fiindcă ei sunt cunoscuți vechi.

312. *Ai vrut să pleci la sihăstrie. Când va veni timpul, se poate să fi și sihastru, dar mai întâi trebuie să te pregătești.* Și în genere, mi se pare că o sihăstrie deplină nu e potrivită pentru dumneata; dar așa, te însingurează din când în când, căci e bine. Mai mult decât atât, n-ai ce dori. Când se va aprinde focul în inimă și vei începe să trăiești acolo cu luare aminte, atunci aceasta va fi o sihăstrie lăuntrică. Ea va cere o sihăstrie din afară, dar mie mi se pare că și atunci e bine să te însingurezi pentru anumite timpuri.

313. *Dorești o totală însingurare? Așteaptă. Însingurarea din afară va veni de la sine, când se va statornici cea lăuntrică.* Dumnezeu va rândui. De altfel, primește ca o bună vestire, aceasta: poți fi însingurat în mijlocul zgomotelor lumii și poți fi ca într-o învolburare lumească tocmai într-o chilie însingurată. Dumneata vei dobândi ceva mai bun decât însingurarea din afară, dacă te vei însingura astfel înlăuntru, încât nici un tumult din afară să nu te poată risipi. Cere acest lucru în rugăciunile dumitale.

CÂND DOMNUL SE RETRAGE, SUFLETUL SE PUSTIEȘTE

314. *Petrecerea sufletului cu Domnul, și care face toată ființa lucrării lăuntrice, nu atârnă de noi.* Când Domnul cercetează sufletul, el este cu Dumnezeu, cântă în fața Lui și se încălzește la sânurile Lui. Dar îndată ce Domnul pleacă, sufletul se pustiește și el nu mai are deloc putere să și-L întoarcă pe Oaspetele cel bun al sufletului. Domnul se retrage, ca să încerce sufletul, uneori însă pleacă și în semn de pedeapsă nu pentru ceva din cele din afară ale lui, ci pentru ceea ce a primit sufletul înlăuntru. Când Domnul se depărtează, ca să pună la încercare sufletul, atunci acesta de-L va chema, repede El se întoarce. Dar când se va retrage ca pedeapsă, atunci nici întoarcerea nu e prea grabnică, atâta timp cât sufletul nu-și va recunoaște păcatul și nu se va căi și nu-L va plânge și nu-și va îndeplini epitimia, plusul de răscumpărare.

315. *Ceea ce este de căpetenie este răcirea. Aceasta este o stare amară și primejdioasă.* Domnul o numără printre mijloacele cele de povățuire, de înleptire și de îndreptare. Dar se întâmplă să fie și pedepsitoare într-un anumit fel. Pricina este un păcat vădit, dar cum în dumneata el nu se vede, atunci cauzele trebuiesc căutate în simțămintele lăuntrice și stările sufletești. Nu cumva se va fi furișat întru tine bune păreri de sine, că nu ai fi ca alții? Nu cumva ești gata s-o pornești singur pe calea mântuirii și să te ridici spre cele înalte prin propriile tale mijloace?

316. *Faci atâta osteneală dar “nu întotdeauna o împlinești cu tragere de inimă, ci mai mult din silă”. Așa este doar și legea: să te împotrivești ființei tale, când e vorba de cele rele și să te silești pe tine însuși când e vorba de cele bune.* Tocmai aceasta arată cuvintele Domnului, Care spune: că Împărăția lui Dumnezeu se ia prin silă și silitorii o răpesc pe ea. De aceea, urmarea lui Hristos este un jug. Dacă toate acestea s-ar face cu tragere de inimă, ce fel de jug ar mai fi acesta? De altfel, către sfârșit, vine și o stare, când totul se face cu plăcere și ușor.

“Când te năpădește o stupidă nesimțire, nu ești decât un automat, nu ai nici gânduri, nici simțăminte”.

Uneori suntem încercați de o stare asemănătoare în semn de pedeapsă, pentru că tu te-ai lunecat cu gândul și cu învoirea ta spre ceva rău, dar alteori, este un semn de învățătură, semn mai ales de învățătură a smereniei, ca omul să se deprindă și să nu mai aștepte nimic de la puterile lui, ci toate numai de la unicul Dumnezeu. Câteva experiențe de acest fel curmă încrederea de sine, dar izbăvirea din această stare grea arată de unde vine ajutorul și în cine trebuie să ne punem nădejdea în toate. O asemenea stare este apăsătoare și rea, dar trebuie s-o îndurăm cu gândul că noi nu suntem vrednici de alta mai bună, noi o merităm. E starea noastră. Un mijloc împotriva ei nu este, trebuie s-o purtăm neluând-o în seamă; s-o lăsăm în voia lui Dumnezeu. E nevoie totuși, să ne înfățișăm și să strigăm către Domnul: Fie voia Ta! Miluiește-mă! Ușurează-mă! Prin urmare, să nu ne dăm deloc bătăuți, oricare ar fi slăbănogirea noastră; altminteri e ceva distrugător și pieritor. La Sfinții Părinți astfel de stări se numesc răcire, secetă și toți le socotesc de neînălțurat în viața trăită după Dumnezeu, căci fără ele repede ne îngâmăm.

317. În timpul uscăciunii trebuie să ne cercetăm, dacă nu se află ceva în suflet, și să ne căim înaintea Domnului și să ne hotărâm ca pe viitor să ne păzim.

De cele mai multe ori asta vine din pricina mâniei, nedreptății, învidiei, mândriei și celorlalte păcate asemănătoare. Leacul este să ne întoarcem din nou în starea harică. Cum însă, darul se află în voia lui Dumnezeu, atunci nu rămâne decât să ne rugăm, pentru izbăvirea din această uscăciune și din nesimțirea împietrită.

318. Trupul este creat numai din țărână. El nu a fost trup mort, ci un trup viu cu suflet, cu făptură într-însul, un suflet animal. În acest suflet a fost suflat duhul - duhul lui Dumnezeu - cel care are menirea să-L cinstească pe Dumnezeu și în El să-și afle toată mulțumirea sa, dar în nimic altceva decât în El.

319. De îndată ce-ți vei trece încetul cu încetul nădejdea de la Dumnezeu, atunci toată lucrarea ta se va strâmba; fiindcă Domnul atunci se retrage ca și cum ar spune: rămâi dar cu acela în care îți pui tu nădejdea. Dar aceasta, oricum ar fi, este cu desăvârșire fără mare însemnătate.

320. Încearcă și vezi cât e de rece fără de har, și cum sufletul lăncezește și cum stă încremenit față de tot ce este duhovnicesc. În starea aceasta se află păgânii cei buni, cei care sunt credincioși legii iudaice și aceasta este și stare a creștinilor, celor care trăiesc o viață dreaptă, dar care nu se gândesc la viața lăuntrică și nici la rostul acesteia față de Dumnezeu. Dar ei nu încearcă chiar o lăncezeală, așa cum o încerci dumneata, pentru că n-au încercat simțirea, care năpădește sub acțiunea harului. Iar cum din când în când mai cade în partea lor și câte o mângâiere duhovnicească, firească, ei rămân atunci netulburați. Prin ce anume, se păstrează în suflet darul? Prin smerenie. De ce anume, se retrage? Dintr-o oarecare pornire spre mândrie, spre părerea de sine și spre încrederea în sine. De îndată ce darul simte înlăuntru ceva din mirosul acela urât al mândriei, se și retrage.

321. *Răcirea are ca înaintea mergător un fel de lipsă nelămurită a inimii de ceva, o anumită stare de îngrijorare, de supărare, de desfătare a simțurilor și de risipire a gândurilor!* Ferește-te de toate acestea și vei avea mai puține răciri. Inima! Dar unde este viața dacă nu în inimă?

322. *Ți-ai fost singur prea binevoitor, îngăduindu-ți să petreci puțin, dar n-ai fost cu băgare de seamă; nu ți-ai păzit nici ochii, nici limba, nici gândurile.* De aceea, a fugit căldura, iar dumneata ai rămas gol. Așa ceva nu folosește la nimic. Grăbește-te dar să nu-ți statornicești din nou rânduiala lăuntrică, care se cuvine să fie în inimă, sau cere-o prin rugăciune, închină-te și roagă-te, mereu să citești despre rugăciune, până când luarea aminte se va uni cu Dumnezeu în inimă și până când se va instala acolo duhul zdrobit de umilința, care propriu-zis trebuiește să-și hotărască dacă te afli în rânduiala proprie sau ai ieșit din ea. Îmi pare că dumneata judeci despre luarea aminte ca despre o asprime de prisos, pe când ea, dimpotrivă, este rădăcina unei vieți duhovnicești lăuntrice. De aceea, vrăjmașul se înarmează împotriva ei, mai mult decât împotriva altor virtuți, de aceea, își urmează el din toate puterile în fața ochilor sufletești nălucile sale de înșelăciune și de aceea strecoară gânduri de îngăduință și petrecere.

323. *“Nu este nici o izbândă ” și nici nu va fi niciodată atâta vreme cât este încântarea de sine însuși și crușarea de sine. Crușarea de sine și încântarea de sine însuși mărturisesc direct că în inimă stăpânește “eul”, iar nu Domnul. Iubirea de sine nu este decât păcatul, care viețuiește în noi și de unde se trage și toată decăderea și care îl face pe om păcătos în întregime, din tălpi până în creștet, atâta vreme cât acesta și-a găsit locul în inimă. Dar când întreg omul este păcătos, cum va veni spre el darul? Nu va veni, așa cum nu va veni albina acolo unde e fum. Hotărîrea de a lucra pentru Domnul are două căpătăie: unul este lepădarea de tine însuși, al doilea este: “vino după Mine ... Întâiul cere o înlăturare a egoismului, sau a iubirii de sine și prin urmare neîngăduirea încântării de sine însuși și a crușării de sine, - nici în cele mici, nici în cele mari.*

324. *Cel dintâi vrăjmaș al vieții trăită în Dumnezeu este grija de multe; iar grija de multe este pârghia care pune în mișcare activitatea de sine mișcătoare și luminează. De dimineața și până noaptea târziu, în fiecare zi, ea îi zugrăvește pe întreprinzătorii lumești de la un lucru spre altul și nu le dă nici un moment de odihnă. Ei nu au timp să se întoarcă spre Dumnezeu și să petreacă cu El într-o înălțare pătrunsă de rugăciune către El. Această grijă de multe nu are ce căuta printre monahi. Apoi cei ce își dau seama de starea lucrurilor, tocmai de aceea intră în mănăstire ca să scape de această tirană și scapă, dar după căderea griji de multe, mintea și inima rămân cu desăvârșire libere și nu întâmpină nici o piedică în faptul de a petrece cu Domnul și să se bucure în Dumnezeu. Cei ce-și conduc lucrarea lor monahicească cu pricepere, repede sporesc în ea și se întemeiază în scopul ei. Apoi rămân să se păzească această comoară. Fiecare călugăr sau călugăriță au de îndeplinit un anumit program, în cutare și cutare lucru în 24 de ore. Cum însă aceste lucruri sunt obișnuite, ele nu cer o luare aminte deosebită și se întâmplă ca atunci, când mâinile lucrează, mintea să stea de vorbă cu Dumnezeu și cu aceasta hrănește inima. O asemenea normă de rânduială lăuntrică a prescris-o încă Sfântul Antonie cel Mare. Vezi, prin urmare, că și la cei ce au intrat în monahism, există o viață activă, care se aseamănă cu viața mirenilor; numai că în vremea îndeplinirii acestor lucrări, ei nu au*

grijă de multe care îi roade pe mireni, ci fiind liberi de ele, potrivit cu rânduilele vieții de mănăstire, au puțină să-și atingă scopul sau să petreacă fără ieșire cu Dumnezeu și în Dumnezeu.

325. *“Te-ai risipit”! Aceasta este cea dintâi năvală ce se dă din partea vrăjmașului și se îndreaptă asupra rânduiei lăuntrice.* Îngrijește-te să intri în așa chip în legătură cu alții și să-ți aranjezi astfel treburile cu ei, încât - odată cu ele - să-ți amintești și de Domnul și tot ce faci și vorbești să-l faci cu conștiința că este aproape și toate să le îndrepti spre buna lui plăcere. Pentru aceea, când întâmpini ceva în cale, să te pregătești de mai înainte ca în aducerea mai departe a lucrării să nu te depărtezi de Domnul, ci să fi în prezența Lui și să te rogi Lui pentru aceasta. Aceasta o poți preface într-o deprindere, numai să te hotărăști, ca de aici înainte să lucrezi întotdeauna așa. Al doilea dușman al petrecerii lăuntrice este lipirea inimii de ceva și robirea de ceva în vremea înapăririi simțurilor sau în vremea cugetării asupra vreunui lucru. Acesta este mai rău. Dumnezeu nu l-ai avut pe acesta și te-ai întors repede la vechi. Dar dacă inima dumitale s-ar fi lipsit de ceva, atunci multă vreme te-ai fi chinuit. Atunci ar fi trebuit ca mai întâi să smulgi din lucrurile de care s-a lipsit și să ai un dezgust pentru ele. Binevoiește să ai în vedere acest lucru și să te păzești pe toate căile de risipire, cât - și într-o măsură mai mare - de robirea inimii. Mijlocul este mai sigur: să nu dai înapoi cu luarea aminte din fața Domnului și de la conștiința prezenței Lui. Pentru ce ești trist după o lungă convorbire cu cineva? Pentru că în vremea convorbirii Dumnezeu te îndepărtezi cu luare aminte de Domnul. Acest lucru nu este plăcut Domnului și El ne face cunoscut acest lucru prin mahnire. Binevoiește să te deprinzi să fi cu Domnul fără abatere, orice lucru ai face și totul să-l săvârșești pentru El, stăruindu-te să te cumpănești cu poruncile Lui.

326. *De câte ori îți dai seama de datoria pe care ți-o insuflă conștiința, să fi cu Domnul, să nu preferi nimic în locul Lui.* Amintirea acestei datorii într-adevăr nu pleacă de la Dumnezeu! Să fie dar și acest lucru în putere la Dumnezeu! Că doar aici stă scopul nostru. Când noi suntem cu Domnul, atunci și Domnul este cu noi. Și totul este luminos. Într-o cameră, când toate ferestrele sunt deschise și

soarele luminează, este foarte luminos. Dar încearcă să închizi o fereastră și ai să vezi că se întuneacă, iar când vei închide toate geamurile, va fi beznă deplină. Tot așa se întâmplă și cu sufletul. Când el este îndreptat spre Domnul cu toate puterile și simțirile întru sine, totul este luminos, bucuros și liniștit. Când însă își întoarce atenția și simțirea spre altceva, în afară de Domnul, această lumină se micșorează. Pe măsură ce mai multe lucruri ocupă sufletul, în aceeași măsură intră mai mult întunericul. Iar mai târziu, se face întuneric beznă și întuneacă nu atât gândurile, cât simțirile; o scurtă răspândire a simțirilor nu face cât face o împătımire către ceva. Mai mult decât orice întuneacă păcatul făcut cu fapta.

TREZVIA ȘI BUNA CERCETARE

327. *Un luptător al lui Hristos trebuie să aibe două temeri în cele ale vegherii: trezvia și deplina cercetare.* Prima e îndreptată către launtru, iar cea din urmă spre afară; cea dintâi supraveghează mișcările ce ies din inima însăși, iar cea de a doua ghicește de mai înainte mișcările, care sunt gata să răsară într-însul potrivit cu înrăurirea din afară; legea pentru întâia este: după ce ai izgonit din suflet orice gândire prin aducerea aminte de prezența lui Dumnezeu, stai la ușa inimii și observi cu băgare de seamă tot ce intră și ce iese din ea, iar îndeosebi să nu dai voie să te încredințeze de mai înainte simțământul și dorința, fiindcă de aici vine tot răul.

328. *Luarea aminte îndreptată spre tine, în inimă, cu rugăciunea către Dumnezeu, strică toate cursele vrăjmașului.* Citește la cuviosul Isichie și învață-te cum se cuvine a lucra la aceasta.

329. Aici vrăjmașul își are metodele lui. Îți voi arăta pe cea mai de căpetenie. Când cineva înțelepțindu-se, nu dă curs gândurilor și chemărilor spre bine, care par a fi bune, ci îndată, sau după propria judecată, sau după îndrumările celor mai încercați decât el taie, oricât de frumoase ar părea că sunt și lucrează în acest chip cu luare aminte și cu atâta hotărâre încât nu se întrevede puțința să-l prindă cu această metodă. Atunci vrăjmașul părăsește cursa aceasta și începe din afară

lucrarea sa, prin oamenii pe care îi are în stăpânire. De data aceasta iar încep laudele lingușitoare, cleветirile, osândirile, asupririle și orice fel de neplăceri. Tocmai acest lucru trebuie să-l ști dumneata, să-i aștepți și să te uiți de amândouă părțile. Ca să respingem aceste atacuri nu stă în puterea noastră, dar stă în puterea noastră să-l tragem pe sfoară pe vrăjmaș. Principalul este să răbdăm totul, fără să distrugem pacea și dragostea. Ajutorul este Domnul. Pe El trebuie să-L rugăm să ne împăciuiască inima, și - dacă binevoiește - să potolească totul și în afară. Din partea noastră noi nu trebuie să scăpăm din vedere, de unde este și de cine este pornită furtuna, și să ne îndreptăm dușmănia nu împotriva oamenilor, ci împotriva celui ce, stând în dosul lor, își aprinde și călăuzește tot mersul lucrurilor.

330. *În timpul citirii ținta de căpetenie a trăirii trebuie s-o avem în minte și totul trebuie adunat și adus către ea.* Atunci se va alcătui ceva întreg, legat și de aici și tare. Tăria conștiinței dobândite și convingerii vor da o tărie și stării morale (sufletului).

331. *Nu-ți lua ochii minții de la inimă și toate cele bune, lasă-le să trăiască; dacă nu sunt bune, trebuie să le ucizi îndată.* Din aceasta să te înveți minte a cunoaște. Care gând intră mai des în luarea ta aminte, îți arată care patimă este mai puternică și tocmai împotriva ei începe să lucrezi mai puternic. Totuși, nu nădărdui în tine însuși și nu te încrede că ai să poți face ceva cu propriile tale osteneli. Leacurile de vindecare și mijloacele le trimite Domnul. Lui te și predă, - aceasta la fiecare clipă. Străduiește-te și iar străduiește-te, iar tot ce este bun așteaptă numai de la Domnul.

332. Multe necazuri ne pricinuieste simțământul că suntem drepți. Întipărește-ți în minte, că de îndată ce va apare acest simțământ, măcar într-o mică măsură, înseamnă că lucrarea dumitale merge strâmb. Cu cât te vei socoti mai păcătos, pe atât calea îți va fi mai dreaptă. Dar trebuie să căutăm ca simțământul nostru de păcătoșenie să se ivească într-un chip firesc din adâncul sufletului, iar nu insuflat din afară prin cugetare sau prin cuvânt străin.

Sunt multe simțăminte bune, dar simțământul nimicniciei este un simțământ de bază, așa încât, de îndată ce el lipsește, toate se fac fără de folos. Învață bine acest lucru.

333. *Ia aminte la sine-ți și să te îndeletnicești mai mult cu inima.* Pentru deslușirea mișcărilor inimii tale citește, cugetând și însușindu-ți ca pentru tine *Scara*, pe Isaac Sirul, pe Varsanufie și Ioan, în *Filocalia* - pe Diadoh, pe Isaia, pe Evagrie, pe Casian, pe Nil. Când citești, nu lăsa cele citite la un stadiu de interes general, ci întotdeauna întoarce-te către Dumnezeu, drept rânduială anume pentru dumneata, care se aplică îndeosebi ție, în timp ce în general, suferă întotdeauna unele umbre de schimbări.

334. *Fugi de săturare.* Un astfel de simțământ - în care inima vicleană în sine însuși vorbește: e destul, nu cere nimic mai mult; te-ai ostenit, te-ai statornicit într-o rânduială, poți să-ți faci anumite îngăduințe. Despre Israil se spune: "*te-ai îngărășat, te-ai făcut rotofiei și nu te mai încape pielea* (Deut. 32, 15). Era nevoie de mai multă mulțumire? Dar rodul, care a fost el? "*Și a părăsit pe Dumnezeu*". Toate acestea privesc săturarea trupească și mulțumirea cu starea cea din afară.

Dar se aplică pe deplin și la săturarea duhovnicească și la mulțumirea cu stare lăuntrică. Și urmarea este aceeași: părăsirea lui Dumnezeu. Când toate sunt în îndestulare, pentru ce mai trebuie să ne mai rugăm lui Dumnezeu și să ne mai gândim la El? Cu toate că la aceasta nu ajung deodată cei ce sunt mulțumiți de sine, dar în genere, au tocmai această cugetare. Efectul nemijlocit al săturării este slăbirea atenției și începutul îngăduințelor față de noi înșine. Cine va lăsa să se ivească această săturare, se va rostogoli în vale, așa cum se rostogolește pe un povârniș de munte, alunecos. Iată, care este nenorocirea. Veghează dar.

335. *Mi se pare că în sufletul dumitale se petrece în fiecare clipă câte o judecată și o hotărâre cu privire la alții. Ia-le mai pe îndelete în seamă.* Și chiar dacă nu se petrece așa în fiecare clipă, ci numai din când în când, nenorocirea care vine de aici, totuși nu este mică. Din părerea de sine, răsar două lucruri: trâmbițarea de sine, față de sine și osândirea altora. Iată care este caleașca nebună care gonește cu noi spre pierzare. Acești telegari furioși trebuiesc deshămați și vânduți. Atunci se va îndeplini proverbul: umblând pe îndelete, departe ajungi. Ia seama te rog, mai desăvârșit la dumneata însuși.

Osteneala cea cu trupul este bună, iar această ascultare, când este făcută din ascultare, este sfântă. Amintirea lui Dumnezeu, însă să nu fugă de la inima dumitale. Așa precum vedem lumina, așa trebuie să vedem pe Domnul în fața noastră și în inimă, să cădem înaintea Lui cu simțăminte de umilință și de zdrobire. Atunci vom câștiga teama cea plină de trezvie.

Bine ar fi dacă te-ar ocări acolo cineva. Să te bucuri când se va întâmpla acest lucru. E rău când te laudă toți cei din jur și când nimeni nu spune adevărul. Crezi că oare multă vreme va mai trece până ce te vei încurca? Fără să vrei, vei începe să te socoți sfânt și vei începe să dai îndrumări la toată lumea.

Să te întărească Dumnezeu în bine! Ferește-te, să nu te abați spre drumul celor ce merg cu răceală, cu dreaptă purtare pe din afară fără simțăminte lăuntrice, care pot să lumineze pe om și să atragă darul lui Dumnezeu. Iar aceasta se va întâmpla de îndată ce vei cădea în brațele părerii de sine și mulțumirii de sine, a căror firmă este slava deșartă.

336. *Fi cu bărbăție! Când a scăzut în tine căldura duhului, trebuie să ai grijă să ți-o statornicești iar prin toate mijloacele, căzând cu frică și cu cutremur înaintea lui Dumnezeu.* Totul vine de la El.

Urâtul, plictiseala, îngreuierea duhului și trupului vor veni uneori poate, pentru multă vreme. Nu trebuie să ne speriem, ca să stăm cu tărie la locul nostru, îndeplinind cu osârdie pravilele primite și fără să așteptăm ca să ajungi să-ți piară din suflet orice gust și râvnă. Nu aștepta de asemenea, ca în suflet să fie întotdeauna aceeași căldură și dulceață. Nu se întâmplă așa ceva niciodată. Dimpotrivă, să te aștepți mereu la schimbări neprevăzute. Când va veni lăncezeala și îngreuierea, să te gândești că acesta ești dumneata, cel adevărat, așa cum ești, iar dulceața duhovnicească primind-o, s-o socoți ca pe o nemerită milă!

337. *Tu să privești la frații tăi ca și cum ai merge pe munte sau pe o culme, iar tu te afli în prăpastie jos de tot.* Și dacă sufletul va începe să vadă vreun frate mai jos de el, trebuie să-ți afli prihană cu putere și să te grăbești să ceri de la Domnul iertarea. Aceasta este fum și duhoare de iad; învață-te pe toate căile ca să te bucuri mai

mult atunci, când alții se poartă disprețuitor cu tine, când te mustră sau chiar te obijduiesc, decât atunci când te mângâie și-ți aduc măguliri. Aceasta este calea cea mai plină de nădejde, ce duce la smerenie.

338. *Oare mai stăruie în tine starea de căldură de altă dată? Ea trebuie păstrată. Temelia ei este smerenia.* De îndată ce se va micșora smerenia, va răzbi numaidecât răceala. Fiindcă atunci când sufletul începe să se socoată că este ceva, Domnul pleacă de îndată și el a rămas singur, singur cu el însuși, sufletul se răcește. Să nu zici cu limba: sunt un nimic, ci trebuie să simți aceasta în inimă, nimicnicia ta proprie și pururea Domnul îți va fi aici, El Care a făcut toate din nimic și Care mai crează. Domnul îți va da căldura, dar trebuie să adaugi și osteneala ta proprie.

Această osteneală este, cum s-a spus acum, smerenia și luarea aminte și căderea la fața Domnului, cu durere, la lăuntru inimii - fără încetare - la orice lucru și cuvânt, în timpul mișcării și șederii, acasă și la biserică. Domnul să te înțeleptească! Citește Sfintele Cărți și tot ce-ți este de folos. Însușește-ți-le prin cugetare, înfăptuiește-le în viață și în sufletul tău.

339. *În fiecare zi trebuie să-ți depeni în minte urzeala unui anumit gând pentru care ai avut tu râvnă mai deosebită și pe care să-l faci să-ți cadă în inimă.* Fără această deasă învățătură de a gândi sufletul nostru va slăbi.

340. *Se spune că slava deșartă este un tâlhar de casă, care este în înțelegere cu tâlharii din afară!* El le deschide ferestrele și ușile; aceia intră și săvârșește înlăuntru o mare pustietate. Cine știe? Poate că acea întunecare, care ți s-a întâmplat și care a trecut repede, îndată ce te-ai rugat, este un vicleșug din partea vrăjmașului, ca să dea naștere la gânduri trufașe; uite ce puternică este rugăciunea! De îndată ce te-ai rugat, totuși demonii au fugit. Adu-ți aminte: după slava deșartă, au fost și gânduri? Atunci să știi că vrăjmașul vrea ca tu să te înfumurezi deplin.

341. Ai aflat cartea aceea? Citește-o, meditează și trece-o în trăirea ta, cu înfăptuirea. Rodul și scopul citirii este să-ți treci învățăturile în viață. Dacă citești fără să faci vreo schimbare a vieții tale proprii,

nu-ți va fi de folos, ci mai degrabă spre vătămare. În chipul acesta se adună în minte numai teoriile care nu te învață să te preschimbi tu însuși pe tine, ci să-i osândești pe alții. Aibi urechi și ascultă aceasta. De ai *Filocalia*, caută-l și citește-l pe Isichie, unde scrie despre trezvie. E acolo descrisă povățuirea pentru călăuzirea și tocmita gândurilor. Citește cu mai multă atenție, primește-le cu toată dragostea, tragere de inimă și apoi lucrează cu cele arătate acolo.

Trebuie să-ți agonisești cu orice preț frica de Dumnezeu. Ea este rădăcina oricărei științe și a tot ce este bun. Când ea stăpânește în suflet, atunci totul merge bine și înlăuntrul și în afară. Stăruiește mai întâi de toate s-o aprinzi în tine în fiecare dimineață. Apoi ea le va întâri pe toate ca un fel de pârgie.

342. *Totuși, trebuie să deosebim judecata, osândirea de osândire.* Păcatul începe atunci, când în inimă se naște un dispreț pentru cineva, din pricina vreunui rău ce ni s-a făcut. Poți judeca, osândi simplu fără nici o condamnare privitoare la cel osândit. Dar dacă în acest timp în inimă se va trezi o compătimire pentru acela care a greșit, dorința de a se îndrepta și o rugăciune în acest sens, atunci nu va fi osândire, ci se va face un lucru de dragoste, care este încuviințat în felul acesta. Păcatul osândirii mai mult în inimă se ascunde, decât e pe limbă. O vorbă despre unul și același om poate fi păcat, dar poate și să nu fie păcat, judecând după simțământul cu care se rostește. Simțământul hotărăște chiar și tonul cuvântului. Dar e mai bine să ne stăvilim în toate chipurile de la osândiri, ca să nu cădem noi înșine sub osândă, adică să nu umblăm noi pe lângă foc și pe lângă funingine și să ne înegrim pe noi înșine. Mai degrabă, e bine să trecem la osândire și muștrarea noastră proprie.

343. *Când ai turburare în suflet, dincolo de oricare ar fi pricina, să nu crezi ce spune atunci sufletul tău: minte în tot ce zice.* Într-un asemenea ceas satana îl nedumirește și fără îndoială că n-o face pentru mântuirea sufletului, iar el sârmanul se zbuiciumă din toate puterile.

“Mânia omului nu lucrează dreptatea lui Dumnezeu”. (Iacob 1, 20). Iar ceea ce este de la Dumnezeu pururea, nu vine decât cu pace, cu liniștire, cu dulceață și lasă această dulceață în suflet și o revarsă din belșug împrejur, cu toate că uneori pare că e și ceartă.

344. *Silește-te ca așa să orânduiești, încât să nu te duci cu plăcere la cineva și să nu vezi la tine cu plăcere pe cineva.* Stareții scriu, că atâta vreme cât dăinuiește plăcerea de a da și de a primi, să nu aștepti liniștea. Această frază: “să dai și să primești” cuprinde totul, orice fel de legătură cu alții.

La aceasta nu se poate ajunge dintr-o dată, dar începutul dintr-o dată trebuie pus. Dulceața de a petrece cu Domnul să-ți dăruiască bunătatea Lui!

345. *Judecând drept nu există lucruri în lume pentru care s-ar cuveni să ne supărăm.* Ce este mai scump decât sufletul și liniștea lui? Iar supărarea răpește această liniște. De aceea, adevăratul clevetitor al omului este el însuși. Și el însuși își suflă ca dintr-un foc, mărink în suflet nedreptatea altuia. Toate vin din aceea că nu există o luare aminte de sine, din care pricină se sfarmă zăgazele liniștii. În inimă se află adânc sădită însușirea drepturilor noastre de a judeca și de a pedepsi pentru păcate pe alții în locul tău. Aceasta e totul. Omul însă de s-ar vedea păcătos, având simțământul tuturor urmărilor păcătoase ale lui, nu s-ar apuca să se supere.

346. *Îmi spui că uneori în timpul rugăciunii vin, nici nu ști de unde, dezlegări asupra chestiunilor privitoare la viața duhovnicească ce interesează sufletul.* Acest lucru este bun! Îmi pare rău că ți-am mai spus ceva cu privire la aceasta. Asta este adevărata învățătură creștinească a adevărului lui Dumnezeu. În acest caz, se împlinește făgăduința (“*toți vor fi învățați de Dumnezeu*”). Aceasta se petrece întocmai așa. Adevărurile sunt scrise în inimă cu degetul lui Dumnezeu și rămân neșterse și nu sunt supuse nici unui fel de clătinări. Nu-ți îngădui să lași fără luare aminte astfel de pecetluiri ale adevărului lui Dumnezeu, ci scrie-le.

347. *Sufletul care nu a fost încercat de necazuri, nu e bun de nimic.*

348. *Acolo - în Împărăția lui Dumnezeu - duce un singur drum: crucea cea de bunăvoie sau cea de nevoie.*

349. *Prietenul dumitale socotește că dacă s-a lepădat de lume, a împlinit deja totul? El știe că este o lume în inimă și anume: că trăiești fără vreo atârnare într-o proprie mulțumire de sine? Să-l*

ferească Dumnezeu de o asemenea stare sufletească. › i totuși, ea trăiește la unii care cred că ei se află pe drumul cel drept.

350. *Ciuda și supărarea. care se ivesc când cineva îți nimicește însingurarea, nu sunt bune la nimic.* Aceasta e rodul părerii de sine: să nu îndrăznești să mă tulburi. Așa, lângă dumneata, prinde viață vrăjmașul. Hotărăște-te să nu te lași bântuit de acest simțământ. Dușmănia și supărarea sunt îngăduite numai atunci, când țința lor sunt gândurile și simțămintele tale rele.

351. *A te trezi înseamnă să nu-ți lipești inima de nimic, afară de Dumnezeu.* Această lipire aduce sufletul într-o stare de beție și el începe să facă lucruri de care nu-și dă seama singur. A veghea înseamnă să privești cu scrutare ca nu cumva să nu ți se ivească în inimă ceva rău, nepotrivit.

352. Nu e decât o singură metodă, de care dacă nu vom ține cu toată luarea aminte, rareori se va strecura ceva pătimăș fără să băgăm de seamă și anume: să ne judecăm gândurile și simțămintele proprii, ca să vedem încotro înclină, sunt din cele plăcute lui Dumnezeu, sau sunt din cele plăcute ție. Asta nu e deloc greu de statornicit. Ia aminte la tine însuși. Să cunoști că de îndată ce faci ceva în răspăr, față de plăcerea de sine nu te vei mai afla în greșală. Un stareț a spus ucenicului său: bagă de seamă, nu adăposti în tine pe trădător. Dar cine este trădătorul? întreabă ucenicul. Plăcerea de sine, răspunse starețul. Și așa este întocmai. Ea este pricina tuturor nenorocirilor. Dacă vei cerceta, vei vedea că tot răul, pe care l-ai îngăduit, de la ea își află obârșia.

353. *“Nu mai este dragoste și smerenie”. și atâta vreme cât acestea nu vor fi, nu va exista nimic din cele duhovnicești.* Cele duhovnicești se nasc și cresc împreună cu nașterea și creșterea acestora. Ele sunt pentru suflet ceea ce este urzeala cărnii pentru trup. Smerenia se dobândește prin faptele cele de smerenie, iar dragostea prin faptele cele de dragoste.

354. *Privește singur la amândouă, iată care este măsura: cine este smerit, acela nu poate ajunge ca cineva să se poarte mai prejos de vrednicia ce i se cuvine, fiindcă el se socotește atât de josnic pe*

sine însuși. Încât ninieni nu se poate purta cu el încă mai prejos, oricâte îndemnări ar întrebuița. Aici se află înțelepciunea.

355. *Nepuțința năravurilor, Domnul uneori o lasă pentru smerenie.* De n-ar fi așa, noi ne-am ridica îndată mai presus de norii cerului și acolo ne-am așeza scaunul și de aici pierzarea.

356. *Nu e nevoie să-ți mai spun că arma nebiruită împotriva vrăjmașilor este smerenia.* Smerenia se capătă cu greutate. Este cu puțință să ne socotim smeriți, fără să avem nici măcar umbră de smerenie. Cu o simplă cugetare, nu ajungi smerenia. Calea cea mai bună sau adevărata cale cea bună, care duce la smerenie, este, ascultarea și lepădarea de voie proprie. Fără aceasta poți să-ți dezvolti o mândrie statornică, smerindu-te în cuvânt și-n înfățișarea trupului. Oprește-te, te rog, la acest punct și cercetează cu toată frica rânduiala vieții dumitale. Cuprinde ea ascultarea și lepădarea de voie proprie? Din tot ce faci, ce faci nu după voia ta, judecata și socotința proprie? Faci ceva nevrând, numai pentru că ți s-a poruncit, numai din ascultare? Cercetează-te, te rog, și spune-mi. Dacă nimic din toate acestea nu se află, atunci rânduiala vieții dumitale nu te va duce la smerenie. Oricât te-ai smeri în gânduri, fără fapte de smerenie nu va veni smerenia. Și ar trebui să te gândești îndeajuns, cum trebuie s-o întocmești.

357. *Smerenia ta încă nu este smerenie, ci dorința și căutarea ei. Să-ți ajute Dumnezeu s-o găsești.* Ea este un duh de înșelare, care prin vicleșugul său, nu se știe cum tot dă târcoale sufletului și-i încurcă în așa fel cugetele, încât el se socoate smerit, iar înlăuntrul său acopere o părere de sine plină de mândrie.

Iată pentru ce trebuie să privim cu stăruință în inimă. Mai mult decât orice sunt aici de folos legăturile noastre cele de afară, care se smeresc.

Ai cam fost nebăgător de seamă. Frica de Dumnezeu te-a părăsit, iar după ea s-a dus și luarea aminte și ai ajuns la osândire. Spui adevărul, când nici că ai greșit înăuntru. Căiește-te cât mai curînd și cere iertare lui Dumnezeu. Pentru aceasta vine pedeapsa, chiar și cea lăuntrică. Osândirea de sine nu se face numai cu cuvântul, ci și cu mișcarea lăuntrică a inimii. Ea se arată de îndată ce sufletul se va gândi fără bunăvoință asupra cuiva.

358. *Dumneata te-ai simțit jignit. Ca să te simți rănit sufletește pentru o nesocotință oarecare, înseamnă să te socoți vrednic de atenție și, prin urmare, să-ți dai un preț mare în inimă, cu alte cuvinte să fi înalt cu inima.* Oare e bine așa? Să îndurăm chiar o clevetire doar, este de datoria noastră? Fără îndoială. Dar cum vom ajunge să împlinim așa ceva? Dacă ni s-a dat poruncă să răbdăm, asta înseamnă că trebuie să suferim cu bucurie orice întâmplare neplăcută, fără să trecem vreuna din ele și să suferim cu bucurie fără să ni se nimicească legăturile noastre pașnice. Domnul a spus: *“Când te lovește peste obraz, întoarce-l și pe celălalt”* în cazul nostru a zburat doar o muscă care ne-a atins cu aripa, iar noi ne-am și ridicat în picioare. Spune-mi ești gata să îplinești această poruncă dată de Domnul cu privire la palma de pe obraz? Fără îndoială că vei spune: sunt gata. Dar întâmplarea de care mi-ai scris înfățișează tocmai așa ceva. Lovirea peste obraz nu trebuie înțeleasă îndeobște orice purtare a aproapelui prin care, după cum ni se pare, nu ni se dă, atenția și stima cuvenită, prin care ne simțim înjosiți, din care pricină, după cum se spune, suferă onoarea. Orice purtare de acest fel dacă ar fi cât de mică, o privire, o strâmbătură și altele, este o lovire peste obraz și această palmă nu numai că trebuiește răbdată, ci trebuie să fim gata pentru o mai mare înjosire, ceea ce va corespunde cu întoarcerea celui alt obraz. Nu numai că n-ai întors, ci dimpotrivă, în loc să primești, ai dat. Ai dat într-adevăr înapoi, ai dat să se înțeleagă că ai ceva. Așadar noi amândoi zicem: nu mă atinge. Și atunci mai putem fi buni de ceva? Și cum ne putem socoti mucenicii lui Hristos, când nu împlinim poruncile Lui? Dumneata ar trebui numai să judeci: oare meriți o atenție oarecare? Dacă în inimă ar fi acest simțământ de nevrednicie, n-ar fi simțit nici un fel de ofensă.

359. *Duhul Sfânt ne dă adevărata smerenie.* Omul, chiar cel mai priceput, dacă nu are în el pe Duhul Sfânt, nu se poate cunoaște pe sine așa cum se cuvine, fiindcă fără ajutorul lui Dumnezeu, el nu poate vedea starea sa sufletească lăuntrică. Dar Duhul Sfânt sălășluindu-se în inima omului, îi arată toată sărăcia lăuntrică, slăbiciunea, descompunerea sufletului și a inimii și depărtarea de Dumnezeu. În fața tuturor faptelor bune și în fața dreptății lui, îi

arată toate păcatele, lenevirea și lipsa de grijă în ale mântuirii și fericirii oamenilor, interesul propriu ce se află ascuns tocmai în faptele bune, care la căutare par lipsite de interes, grosolana lor iubire de sine, tocmai acolo, unde el nici nu bănuia. Ca să spun pe scurt, Duhul Sfânt arată totul în lumina adevărată și atunci omul începe să-și piardă nădejdea în propriile sale puteri și fapte bune, se socotește cel mai rău dintre oameni.

360. *Duhul Sfânt ne învață rugăciunea cea adevărată.* Nimeni nu se poate ruga cu o astfel de rugăciune, care să fie într-adevăr plăcută lui Dumnezeu până nu va primi pe Duhul Sfânt. Pentru că, dacă cineva, neavând în sine pe Duhul Sfânt, începe să se roage, atunci sufletul lui se va risipi în diferite părți, de la un lucru către altul și nu va putea deloc să-și țină gândurile la un loc și pe deasupra, el nu cunoaște așa cum se cuvine ființa sa proprie, nici nevoințele sale, nici cum și ce trebuie să ceară lui Dumnezeu; nici nu știe cine este Dumnezeu. Dar omul, în care locuiește Duhul Sfânt, Îl cunoaște pe Dumnezeu și vede că El este Tatăl său cum trebuie să se apropie de El și cum trebuie să ceară și ce trebuie să ceară de la El. În vremea rugăciunii, gândurile lui sunt rânduite, curate și îndreptate către o singură țință, spre Dumnezeu și cu rugăciunea lui el poate îndeplini chiar totul.

361. *Neliniștea duhului și patimile strică sângele și vatămă în sine sănătatea.* Postul și în genere viața pustnicească, este cel mai bun mijloc pentru păstrarea sănătății și pentru înflorirea ei. Rugăciunea introduce Duhul în lăcașurile lui Dumnezeu, unde se află rădăcina vieții, iar din Duh se împărtășește și trupul cu aceeași viață. Duhul zdrobit, simțurile pocăite și lacrimile nu micșorează puterile ci le adaugă, fiindcă aduc sufletul la o stare îmbucurătoare.

Dumneata dorești ca zdrobirea și lacrimile să nu le pierzi niciodată. E mai bine să dorești, ca să domnească în dumneata întotdeauna duhul unei adânci smerenii. Fiindcă din ea vin și zdrobirea și lacrimile, din ea vine și faptul că ele nu înfumurează, fiindcă vrăjmașul viclenește în așa fel, încât vrea să nască și din aceasta iarba cea otrăvitoare.

În împletirea cu zdrobirea de sineți vin și duhurile duhovnicești. Adevărata zdrobire a inimii știe să nu stânjenească o adevărată bucurie

și viețuiește prietenește cu ea, chiar ascunzindu-se întrucâtva sub ea.

Dar cum stai cu prețuirea de sine? Ia, sau ține întotdeauna sabia smereniei și nimicniciei și taie fără milă capul celui dintîi răufăcător de-al nostru.

362. *Ia aminte la tine însuși și te lămurește, sau mai bine-zis să-ți spun din nou ceea ce am grăit.* Propășirea în viața duhovnicească ajunge să fie vădită printr-o conștiință din ce în ce mai mare a netrebnicii proprii, în înțelesul deplin al acestui cuvânt, fără nici un fel de îngrădire, așa încât de îndată ce te prețuiești pe tine însuși, în orice privință ai face-o, ceva merge strâmb. Și e primejdios. Vrajmașul se va așeza alături și va începe să-și întoarcă privirea în altă parte, iar în acest timp el îți va arunca o piatră în cale, de care te vei putea poticni. Sufletul care își dă preț sieși este la fel ca cioara, care a scăpat brînza. Să-ți ajute Dumnezeu să te desăvârșești în a nu-ți vedea faptele și ostenele proprii. Și mai îngrijește-te să ai mai puține închipuiri în sufletul tău și mai multe gânduri și simțăminte. Mijlocul prin care se curmă curgerea închipuirilor este rugăciunea minții pe care ai început-o. Va veni o clipă, când vei simți că a stat curgerea lor, cum a stat și curgerea sângelui la femeia din Evanghelie (Luc. 8,14).

363. *Numai Dumnezeu și sufletul, iată monahul.* Cum poți ajunge până aici? Cum vrei, numai să ajungi; fiindcă de îndată ce cineva nu este așa, acela nici nu este monah. Dar oricât de greu ar fi aceasta, vine duhul râvnei și împrăștie toate spaimele. Acest duh nu poate fi stăvilit. El se află, este primit de inimă și pricinuieste mari răsturnări înăuntru. De aici se trage obârșia tuturor monahilor adevărați! Ca să spunem mai drept, monahii nu se fac ei singuri monahi. Sunt naturi liniștite dar care nu sunt vrednice de nevoințele cele aspre ale lepădării de sine. Pentru unii ca aceștia, este mai potrivit să trăiască smerit, în simplitatea inimii, făcând bine și ajutând oricui care este în nevoie.

VII

DESPRE ÎNȘELARE

364. *Nu trebuie să-ți fie teamă de înșelare. Aceasta năpădește peste cei ce se mândresc, care încep să cugete în sinea lor că îndată ce le-a pătruns căldura în inimă au și ajuns la capătul desăvârșirii.* Pe când aceasta e numai începutul, care nici el nu este temeinic. Fiindcă atât căldura cât și împăcarea inimii pot fi și firești, un rod al concentrării atenției. Trebuie însă să ne ostenim mereu, să așteptăm mereu, până când ceea ce este firesc va fi înlocuit cu ceea ce vine din dar. În orice caz, mai bine decât orice, este să nu socotim niciodată că am atins ceva, ci întotdeauna să ne vedem săraci, goi, orbi și netrebnici.

365. *Săvârșirea meșteșugită a rugăciunii lui Iisus apare odată cu Grigorie Sinaitul în veacul al XIII-lea și în cele după acela.* Până atunci n-a fost vorba. Și atunci să judecăm, dacă este cazul să tipărim ceva în acest sens? De altminteri, îți spun de mai înainte, că mi-a venit și mie ideea aceasta, să dau drumul acelor articole, în care se spune despre toate acestea și să termin culegerea cu Simeon Teologul.

Ca să facem rugăciunea lui Iisus, așa cum ne deprindem cu toții ca s-o facem, este un lucru bun. Prin mănăstiri, acest lucru se cere ca o datorie. Dacă această lucrare ar fi fost primejdioasă ar mai fi impusă? Primejdioasă este săvârșirea aceea nemeșteșugită, care s-a născocit și s-a adăugat în această rugăciune. Ea îi aruncă pe unii în înșelarea închipuirilor, iar pe unii, e ciudat s-o spui, într-o neîncetată stare de poftă trupească. De aceea, nu trebuie să dăm asemenea sfat și să-i oprim pe acei ce săvârșesc în acest chip. Pe câtă vreme, ca să chemăm numele cel prea dulce al Domnului în simplitatea inimii, trebuie să-i sfătuim pe toți să facă așa și pe toți înclinăm spre această lucrare.

366. Dar dacă cineva, care nu are rugăciunea, se silește pe sine însuși spre rugăciune, ca să primească anume rugăciunea harică, iar spre smerita cugetare, spre dragoste și spre paza celorlalte porunci ale Domnului nu se străduiește, atunci la cererea lui i se dă rugăciunea

harică, și ea uneori chiar îl umple de odihnă și veselie. Dar cu obiceiurile el se aseamănă aceluiși om cu care a fost asemenea și mai înainte. Fiindcă el n-are blândețe, pentru că n-a căutat-o cu osteneală și nu s-a pregătit să fie blând; nu are smerită cugetare, pentru că n-a cerut-o și nu s-a străduit s-o dobândească; nu are dragoste pentru toți oamenii, pentru că n-a avut grijă de ea și n-a căutat-o cu stăruință în cererile rugăciunilor sale. Fiecare din cei ce se nevoiesc și se silesc chiar împotriva dorințelor inimii, spre rugăciune, trebuie să se străduiască în aceeași măsură și spre dragoste și blândețe și spre toată răbdarea și spre mărinimia sufletului său, și după cum este scris, acestea cu bucurie și în același chip să se silească spre micire, în înțelesul ca să se socotească cel mai rău și mai mic dintre toți, să nu vorbească despre cele ce nu sunt de folos, ci să învețe pururea din cuvintele Domnului și ele să le rostească cu gura și cu inima. Mai trebuie să se străduiască și să nu se aprindă de mînie, după cum s-a zis: *“orice amărăciune și supărare și mînie și izbucnire și defăimare să piară de la voi, împreună cu orice răutate”* (Efes. 4, 31).

Pentru că în felul acesta Domnul, văzând bunăvoința omului, să-i dea fără osteneală și cu înlesnire să săvârșească tot ceea ce mai înainte abia putea să păstreze prin mare silință, din pricina păcatului care dăinuiește într-însul. Și toate aceste începuturi de fapte bune se vor preface pentru el într-un fel de natură proprie, pentru că în cele din urmă vine către el Domnul și petrece într-însul și împlinește fără îndoială într-însul poruncile sale fără vreo osteneală umplându-l de roade duhovnicești.

367. Dacă smerita cugetare și dragostea, simplitatea și bunătatea nu vor fi strâns unite cu rugăciunea, atunci însăși rugăciunea, sau mai binezis, această falsă față a rugăciunii nu poate aduce decât foarte puțin folos. Și aceasta o spunem nu numai de rugăciune, dar și despre orice nevoință și osteneală, despre fericire sau post, sau priveghere, sau cântare de psalmi, sau slujire, sau despre orice fel de lucrare, pe care o săvârșim pentru virtute. Dacă nu vom vedea în noi roadele iubirii, păcii, bucuriei, blândeței și încă vom adăuga, ale smeritei cugetări, ale simplității, ale sincerității, ale credinței, atâta cât trebuie, ale mărinimiei sufletești, ale iubirii de prietenie atunci

noi ne-am ostenit fără folos, pentru că de aceea ne ostenim ca să ne folosim de roade; dar când în noi nu se arată roadele iubirii, atunci fără îndoială lucrarea este zadarnică. Din această pricină astfel de oameni nu se deosebesc cu nimic de cele cinci fecioare nebune care, pentru că încă din viața de aici n-au avut în inimă untdelemnul duhovnicesc, adică lucrarea de împlinire duhovnicească în faptele bune înșirate mai sus, sunt numite nebune, și într-un chip jalnic sunt lăsate pe dinafară de împărăteasca cămară de nuntă, nefolosindu-se prin nimic de nevoința fecioriei. Dar precum în lucrarea unei vii se pune toată grija și toată osteneala în nădejdea roadelor și dacă nu sunt roade, lucrarea se dovedește zadarnică, tot astfel dacă nu vom vedea în noi, după lucrarea Duhului, roadele iubirii, păcii, bucuriei, tuturor celorlalte numărate de Apostol (Gal. 3, 22) și nu le vom putea recunoaște în noi cu toată gândirea și după un cuvânt duhovnicesc, atunci se vor dovedi de prisos nevoința fecioriei, rugăciunile, cântările de psalmi, postul și privegherea. Toate aceste osteneli și nevoința sufletească și trupească trebuie să se săvârșească, cum am spus noi, în nădejdea dobândirii roadelor duhovnicești; iar roada adusă de fapte bune, este bucurie duhovnicească plină de mulțumire nestricăcioasă, pricinuită în chip negrăit de Duhul, în inimile celor credincioși și smeriți. Din care pricină ostenelile și nevoințele trebuie să fie socotite cum sunt într-adevăr, drept osteneli și nevoințe, iar roadele drept roade. Dar dacă cineva din pricina unei conștiințe sărace, își va socoti lucrarea și nevoința drept roade ale Duhului, atunci se dovedește că el se înșală în chip vădit, înșelându-se pe sine însuși, iar printr-o asemenea părere se lipsește de roadele mari ale Duhului.

368. *Adevăratul început al rugăciunii este căldura inimii, care arde patimile, care face loc bucuriei și mângâierii în inimă, printr-o iubire neclătinată și care întărește inima printr-o adevărată neîndoielnică.* Tot ce pătrunde în suflet, spun Părinții, fie că vine prin simțire, sau în chip duhovnicesc, dacă inima se îndoiește de el, neprimindu-l nu este de la Dumnezeu, ci e trimis de vrăjmașul. Când de asemenea vei vedea că mintea îți este trasă în afară sau în sus, de o oarecare putere nevăzută, nu-i da crezare și nu-i îngădui să fie trasă, ci silește-o îndată spre lucrarea ei. Ce este de la Dumnezeu

vine de la sine, spune Sfântul Isaac Sirul, atunci când nici nu bănuiești. Cu toate că vrăjmașul încearcă să înfățișeze ceva duhovnicesc înlăuntrul coapselor, în chip nălucitor, punând în față una în locul alteia, în locul căldurii aducând o ardere fără rânduială, în locul veseliei trezind o bucurie dobitocească și o dulceață umedă și cu toate că izbutește să se acopere în dosul acestor înșelări față de cei neîncercați, totuși timpul, experiența și simțirea, de obicei îl dezvăluie tuturor celor cărora le sunt știute cursele lui cele rele. *“Gustul deosebește mâncarea”*, spune Scriptura. Tot astfel, gustul duhovnicesc arată totul lămurit, cum este în realitate fără să cadă pradă înșelării.

369. *Iată care este lupta gândurilor!* Dumneata ai auzit anumite cuvântări deșarte: ele ți s-au întipărit în memorie. Vrăjmașul ia aceste întipăririi ale memoriei și din ele urzește o plasă în fața ochilor minții ca să-ți încurce mintea într-însa. În asemenea cazuri, tu coboară-te în inimă, întorcându-ți ochii de la acele desfășurări nălucitoare ale vrăjmașului și cheamă-l acolo pe Domnul.

370. *Pentru ca să propășești în rugăciune și să scapi de înțelegere, este de trebuință lepădarea de sine, care te învață să nu cauți în rugăciune nimic altceva decât luarea aminte.* Atunci nevointa rugăciunii se va simplifica și se va ușura; se vor ușura și ispitele, care totuși întovărășesc întotdeauna nevointa. Dar dacă cineva caută să descopere în sine, mai înainte de vreme, vreo lucrare a rugăciunii inimii, “unul ca acela - spune Prea Cuviosul Nil Sorschi, în același glas și cu alți Sfinți Părinți - este lăsat în voia ispitelor grele, mai presus de puteri, celor din partea demonilor”. O asemenea lucrare are la temelie totdeauna o înălțare a minții și o preamărire de sine, care a luat înfățișarea de osârdie, de râvnă.

371. *Unii susțin cu tărie că din exercițiul ce se face în legătură cu rugăciunea lui Iisus, totdeauna sau aproape totdeauna urmează înșelarea și ei opresc cu multă putere îndeletnicirea cu această rugăciune.*

Cine își însușește un asemenea gând și o asemenea opreliște, săvârșește o mare hulă împotriva lui Dumnezeu, în care e cuprinsă o înșelare vrednică de multă milă. Domnul nostru Iisus Hristos este unicul nostru izvor de mântuire, este unicul mijloc pentru mântuirea noastră; numele Lui omenesc a împrumutat din dumnezeirea Lui o

putere nemărginită, atotsfântă pentru a ne mântui; cum deci această putere, care lucrează spre mântuire, această, unică putere care ne dă mântuirea se poate strica în sine și poate lucra spre pierzare? Așa ceva este fără înțeles! Este o amară absurditate, hulitoare de Dumnezeu și pierzătoare de suflet! Cei ce și-au însușit un asemenea chip al gândurilor, tocmai ei se află în înșelarea drăcească, înșelați de rațiunea cea cu nume mincinos, care purcede de la satan.

Cercetează toate scrierile sfinte și vei vedea că peste tot este preamărit și proslăvit numele Domnului, este înălțată puterea Lui, care este mântuitoare pentru oameni. Cercetează scrierile Sfinților Părinți și vei vedea că toți fără o excepție, sfătuiesc și ne poruncesc să ne îndeletnicim cu rugăciunea lui Iisus; o numesc armă, decât care alta mai puternică nu este în cer, nici pe pământ; o numesc că este dată de Dumnezeu, că este o moștenire, care nu se mai ia înapoi, un testament al Celui ce este și Dumnezeu și om; un testament definitiv și mai mult decât toate, că este o mângâiere plină de iubire și plină de dulceață, un zălog vrednic de crezare. În sfârșit, întoarce-te către Biserica drept slăvitoare a Răsăritului, care este după lege, și vei vedea că ea a rânduit pentru toți fiii ei neștiutori de carte - atât pentru călugări cât și pentru mireni - ca să înlocuiască psalmodia și rugăciunea cea glăsuită, ce se citește în pravila de chilie, prin rugăciunea lui Iisus. Și atunci, față de mărturisirile Sf. Scripturi și ale Sfinților Părinți, în fața legiurilor Bisericii cea a toată lumea, privitoare la rugăciunea lui Iisus, ce mai poate însemna învățătura unor orbi ce grăiesc împotriva, ce se proslăvesc și sunt proslăviți de alți orbi asemenea lor?

372. Nebunia se poate pricinui prin rugăciunea lui Iisus numai atunci, când săvârșind această rugăciune, nu ne-am lepădat de unele pofte și năravuri decăzute, pe care conștiința le osândește. În acest timp, înlăuntru se petrece o dezbinare adâncă, care alungă orice din inimă. De aici mintea se poate zdruncina, iar priceperea se poate învălmăși și încurca deplin.

Cuvântul dumitale, la început, vorbește despre un mic foc. Ce este aceasta? Când va da Dumnezeu, atunci îl vei și înțelege. Atâta timp cât încă n-ai gustat din dulceața mierii, nu poți cunoaște ce este

această dulceață. Tot astfel este și aici: ți se va descoperi printr-o necurmată trăire în fața lui Dumnezeu.

373. Se zice că rugăciunea minții te va mântui, dar rugăciunea minții ea însăși are o mare nevoie de un povățuitor, atâta vreme cât ea este în stadiul de lucrătoare sau ostenitoare. Tocmai în această vreme se săvârșește rugăciunea lui Iisus fără o mână iscusită care s-o conducă, iar cei mai mulți se și abat din cale.

374. *Dar înșelarea, văzută de mulți în urmările ei vădite, trebuie să fie cunoscută, ajunsă chiar în rădăcina ei;* în gândul cel mincinos, care slujește drept temei al tuturor rătăcirilor cu privire la stările sufletești cele pline de neajunsuri. În gândul cel mincinos al minții stă de mai înainte întregul trup al înșelăciunii, așa cum într-un grăunte se află planta, care trebuie să crească din el, după ce va fi sădită în pământ.

375. *Cel ce păstrează mereu plânsul cel zdrobit, la rugăciune, are o mare armă împotriva vrăjmașilor, care-l ferește să cadă în părerea de sine cea care i-ar veni din pricina bucuriei dată prin rugăciune.* Cel ce va păstra această, “bucurie - tristețe”, va scăpa de orice rău. Rugăciunea adevărată, neînșelătoare este aceia în care căldura, împreună cu rugăciunea lui Iisus introduce un foc înlăuntrul inimii noastre și arde patimile ca pe niște spini. Ea, prin veselia și pacea ei, luminează sufletul și nu vine din partea dreaptă sau din partea stângă; nici chiar din cele de sus, ci se înfățișează de-a dreptul din inimă, ca un izvor de apă, din Duhul cel dătător de viață. Aceasta s-o iubești și s-o râvnești și ca s-o aduni în inima ta, păstrează-ți mintea întotdeauna fără închipuiri. Cu ea să nu-ți fie frică de nimic, căci Acela, Care a spus: “*Îndrăzniți, Eu sunt; nu vă temeți*”, El însuși e cu noi. Cel ce rânduindu-se astfel, trăiește drept și fără prihană, e străin de dorința de a fi pe placul oamenilor și de îngâmfare, acela va sta și nu va suferi nici o vătămare, chiar de s-ar ridica împotriva lui tot legheonul de draci și ar aduce asupra lui ispite fără număr.

376. *Ei, cei ce râvnesc o viață duhovnicească, scrie Speranschi, încep cu “Doamne miluiește”, dar și la aceștia ca și la noi, râvna repede se curmă.* Focul, odată însă aprins, arde singur și nimeni nu știe cu ce se hrănește acolo. Tocmai aici e taina. Găsești din nou pe

“Doamne miluiește” în gândurile tale, doar în clipa când te vei întoarce iar în sinea ta.

Cuvintele acestei rugăciuni sunt: “Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”. Focul despre care s-a amintit nu se aprinde cu ușurință, ci după osteneli vădite, când se va aprinde căldura în inimă care mereu se întărește și se înflăcărează în vremea rugăciunii mintale. O rugăciune adâncită către Dumnezeu, trezește căldura. Părinții cei încercați deosebesc răspicat: o căldură trupească, simplă, ce vine în urma concentrării puterilor către inimă, prin luarea aminte și încordare și o căldură trupească, desfrânată, care uneori este altoită și întreținută de vrăjmaș, precum și o căldură duhovnicească, trează și curată. Aceasta, și ea este de două feluri: firească, în urma unirii minții cu inima și harică. Experiența ne învață să le deosebim pe fiecare dintre ele. Această căldură duhovnicească e plină de dulceață și este de dorit să fie întreținută, atât pentru însăși dulceața aceasta, cât și pentru că ea comunică o bună stare, o bună rânduială tuturor celor lăuntrice. Dar cel ce se străduiește anume să întrețină și să întărească această căldură numai pentru acea dulceață, acela va crește în sine însuși o duhovnicească iubire de plăceri. De aceea, cei treji se încordează, trecând cu vederea această dulceață ca să se statornicească numai în ceea ce este în sine, starea noastră înaintea lui Dumnezeu, cu o deplină credincioșie, ca și cum s-ar așeza în mâinile Lui; iar cât despre dulceață, care iese din căldură, nu se sprijină pe ea și nu-și ținutiesc atenția asupra ei. Se poate însă întâmpla ca tu să te lipsești de ea cu toată luarea aminte, și odihnindu-te într-însa, ca într-o caldă liniște sau îmbrăcăminte, s-o întreții numai pe ea, fără să-ți ținutiesți gândurile mai sus. Misticii n-au mers mai departe; la ei tocmai această stare e socotită înaltă; aici este desăvârșită lipsa de înțelegere, scufundată în nu știu ce vid. Aceasta este starea de contemplare a mysticilor.

377. Nu te înșela cu dulcelețurile lăuntrice, fără cruce, ele sunt lipsite de temei și sunt primejdioase. Socotește pe tot omul mai bun decât tine. Fără acest gând, dacă cineva ar face minuni, este departe de Dumnezeu.

378. Mă întrebi pentru ce se întâmplă înșelarea în vremea când săvârșește cineva rugăciunea lui Iisus? Ea se întâmplă nu din pricina

ei, ci din felul cum se săvârșește, tocmai din pricina felului despre care se scrie în *Filocalie*. Acel fel trebuiește îndeplinit numai împreună cu îndrumător, care cunoaște această lucrare și studiat în fața ochilor lui. Dar cine se va apuca singur de această lucrare, călăuzit numai de simpla ei descriere, acela nu poate ocoli înșelarea. Acolo este descrisă numai singura trăsătură din afara lucrării, dar ceea ce este de adăugat de stareț, care vede ceea ce este de trebuință pentru îndeplinirea rânduiei lăuntrice, asta nu se află acolo. Cel ce trece printr-o asemenea lucrare fără un povățuitor, care să fie de față, rămâne în chip firesc numai lucrarea din afară, îndeplinind cu strășnicie ceea ce i se poruncește referitor la poziția trupului, la respirație și la privirea în inimă. Și cum acest fel de metode pot duce în chip firesc până la un anumit punct, către concentrarea atenției și către căldură, atunci acela neavând un povățuitor, care să-i spună cu o dreaptă hotărâre cât preț are schimbarea ce se petrece într-însul, ajunge la gândul că a aflat ceea ce a căutat, cu alte cuvinte că l-a luminat darul, în timp ce el nu este și începe să-și închipuie că el are darul, neavându-l. Tocmai aceasta este înșelarea, care mai târziu va schimba tot cursul următor al vieții lăuntrice. Iată pentru ce vedem astăzi, că stareții sfătuiesc să nu te apuci deloc de asemenea metode din pricina primejdiilor pe care le scot în cale. Prin ele însele nu pot da nimic în legătură cu darul, fiindcă darul nu se leagă prin nimic din cele din afară, ci se pogoară numai asupra rânduiei lăuntrice. O rânduială lăuntrică cuviincioasă va atrage și fără ele lucrarea darului. Această rânduială este ca în timpul rugăciunii lui Iisus, să trăiești în prezența lui Iisus, să încălzești simțăminte de evlavie și frica lui Dumnezeu, să nu-ți faci nici o îngăduință, să ascuți totdeauna și în toate de conștiința ta și să o păzești nepătată și pașnică și să o predai întreagă viață - și cea lăuntrică și cea din afară - în mâinile Domnului. Din aceste stihii duhovnicești, darul lui Dumnezeu venind la vremea sa, topindu-se într-o singură putere, aprinde focul duhovnicesc al prezenței darului în inimă. Pe această cale, e greu să cazi în vreo părere. Dar chiar și așa e mai bine să ai un povățuitor, care să fie de față și să audă glasul. Fiindcă acești doi descoperă ceea ce este înlăuntru.

379. *Cititorul va găsi în Filocalie, în cuvântul lui Simion Noul Teclog, vorbindu-se despre trei chipuri de rugăciune, în cuvântul lui*

Nichifor Mohanul și în scrierea lui Xantopolis - o îndrumare spre introducerea minții în chip meșteșugit în inimă cu ajutorul respirației firești; cu alte cuvinte, despre mecanismul care mijlocește atingerea rugăciunii minții. Această învățătură a Părinților i-a încurcat și îi încurcă pe mulți cititori, când de fapt nici nu-i nimic care să-i încurce. Îi sfătuim pe frații noștri iubiți să nu caute să descopere în sinea lor acest mecanism, dacă el nu se va descoperi de la sine. și mulți voind să-l cunoască prin experiență, și-au vătămat plămânii și nu au ajuns la nici un rezultat. Miezul chestiunii stă în faptul ca să unești mintea cu inima în timpul rugăciunii, iar acest lucru îl săvârșește darul lui Dumnezeu. Mecanismul amintit este pe deplin înlocuit printr-o negrăbită rostire a rugăciunii, printr-o scurtă pauză după fiecare rugăciune, printr-o respirație liniștită și înceată, prin închiderea minții în cuvintele rugăciunii. Prin mijlocirea acestor ajutoare, noi putem câștiga ușor luarea aminte într-un anumit grad. Inima începe să consimtă foarte repede la atenția minții în vremea rugăciunii. Consimțirea inimii la minte începe să treacă încetul cu încetul la unirea minții cu inima, și mecanismul propus de Părinți, se va descoperi de la sine. Toate mijloacele mecanice, care au un caracter material, sunt propuse de Părinți cu unicul scop, ca să ajute la atingerea mai ușoară și mai grabnică a luării aminte în vremea rugăciunii, iar nu ca ceva material. Însușirea cea mai de căpetenie trebuincioasă rugăciunii este atenția. Fără luare aminte nu este rugăciunea. Adevărata atenție harică apare din omorârea inimii față de lume. Ajutoarele rămân întotdeauna numai ajutoare. Unirea minții cu inima este unirea gândurilor duhovnicești ale minții cu simțirile duhovnicești ale inimii.

380. *“Trei lucruri ți se cade să le păzești mai înainte de orice lucru, spune Simeon Noul Teolog: lipsa de grijă pentru toate, chiar în cele binecuvântate, iar nu numai în cele nebinecuvântate și deșarte; sau altfel zis, să te omori față de toate - conștiința curată în toate în așa fel încât ea să nu te învinuiască cu totul în nimic, - și desăvârșita nepătimire, pentru ca gândul tău să nu se încline spre nici un lucru lumesc. Stai cu luare aminte înlăuntrul tău (nu în cap, ci în inimă) .*

Odată cu aceasta Sfântul Simeon arată unele metode din afară,

care îi amintesc pe unii și-i abate de la lucrare, iar altora le strâmbă iarăși lucrarea. Cum însă aceste metode, din pricina lipsei de povățuitori, pot fi însoțite de urmări care să nu fie bune și cum, în același timp, ele nu dau în esență, nimic altceva, decât un ajutor din afară pentru lucrarea dinlăuntru, noi le trecem cu vederea.

Esența lucrării este dobândirea deprinderii de a sta cu mintea în inimă, în această inimă simțită, dar nu în chip simțit.

Trebuie coborîta mintea din cap în inimă și așezată acolo sau, cum a spus cineva din stareți, să unim mintea cu inima.

Cum putem ajunge aici? Caută și vei afla. Mai lesne putem ajunge prin umblarea înaintea Domnului și osteneala rugăciunii și îndeosebi prin mergerea la biserică.

Dar trebuie să ținem minte, că din partea noastră nu vine decât osteneala, iar însăși lucrarea, adică unirea minții cu inima, este darul harului, care se dă când și cum vrea Domnul. Pilda cea mai bună este Maxim Causocalivitul.

381. Să nu te rătăcești, să nu te oprești la unele metode din afară, în vremea rugăciunii lui Iisus, cea care o faci cu mintea.

Pentru unii, ele sunt de trebuință, dar pentru dumneata nu-ți mai este de trebuință. A trecut vremea lor. Locul inimii, despre care se vorbește acolo, tu fără îndoială îl știi. De celelalte nu te atinge. Lucrarea lui Dumnezeu e simplă, rugăciunea este vorbirea fiilor cu Tatăl lor, fără nici un fel de adăugiri. Domnul să te înțeleptească pentru mântuire.

Cine n-a găsit încă drumul înlăuntru său pentru aceasta, umblarea în pelerinaj pe la locurile sfinte îi este de ajutor, dar cine l-a găsit, pentru acela ele sunt dăunătoare, fiindcă îl scot din centru în afară. Dumneata săvârșește-te, acum în petrecerea lăuntrică, iar pe cea din afară las-o.

382. Pentru cel ce a primit și și-a însușit o nenorocită prejudecată împotriva rugăciunii lui Iisus, fără să fie câtuși de puțin familiarizat cu ea printr-o exercitare dreaptă îndelungată, ar fi mult mai prudent, mult mai ferit de primejdii să se păzească de judecarea ei, să-și recunoască o totală necunoaștere cu privire la această sfințită nevoință, decât să-și ia obligația unei predici împotriva îndeletnicirii cu

rugăciunea lui Iisus, decât să spună sus și tare, că această rugăciune a tot sfântă slujește drept pricină înșelării drăcești și pierzării sufletești. Pentru prevenirea lor, găsesc necesar să spun, că hula împotriva rugăciunii ce cuprinde numele lui Iisus, că atribuirea unei lucrări vătămătoare acestui nume este deopotrivă cu hula pe care au rostit-o fariseii împotriva minunilor săvârșite de Domnul.

Lucrarea intelectuală a unui ignorant hulitor de Dumnezeu, îndreptată împotriva rugăciunii lui Iisus, are întreg caracterul unei lucrări intelectuale făcute de un eretic.

383. *Dumneata citești Filocalia. E bine. Vezi, ca nu cumva să te încurci în cuvintele lui Ignatie și Calist, Grigorie Sinaitul și Nichifor.* Caută, poate vei afla la cineva viața Sfântului Paisie de la Neamț. Acolo se cuprind predosloviile la unele cuvinte din *Filocalie*, alcătuite de starețul Vasile. Aceste cuvinte limpezesc mult însemnătatea mecanismului în facerea rugăciunii lui Iisus. Ele îți vor ajuta și dumitale să înțelegi toate așa cum se cuvine. Eu ți-am mai amintit, că pentru dumneata nu e nevoie de acel mecanism. Ceea ce aceasta poate da, dumneata ai deja, lucrarea în care ai fost chemat. Să nu ajungi la cugetarea nedreaptă, că lucrarea rugăciunii dumitale de acum s-a curmat. Creșterea rugăciunii nu are sfârșit. Dacă se oprește această creștere, înseamnă că se oprește viața. Să te ferească Dumnezeu și să te miluiască! De se poate oare ieși din starea cuvenită, iar în schimbul stării însăși, să-ți îngădui numai amintirea ei, apoi de aceasta, Doamne păzește!

Simți răspândirea gândurilor: ferește-te! Aceasta este foarte primejdioasă. Vrajmașul vrea să te mâne într-o vizuină și acolo să te omoare. Gândurile încep să rătăcească din pricina micșorării în ce privește frica și din pricina răcirii inimii. Iar răcirea inimii are multe pricini. Principala, este mulțumirea de sine și părerea de sine. Acestea sunt foarte înrudite cu dumneata. Caută de te păzește și grăbește-te să-ți recapeți frica lui Dumnezeu și să-ți încălzești inima.

384. *Toate scrierile Părinților greci sunt vrednice de o adâncă cinste pentru darul și pentru înțelegerea duhovnicească, care trăiește în ele și respiră din ele din belșug, dar ele sunt scrieri.*

Scrierile Părinților ruși, după deosebita limpezime și simplitate cu care sunt expuse, după marea apropiere de noi cu privire la vreme, sunt mai accesibile nouă decât scrierile luminătorilor greci. Mai ales, scrierile starețului Vasile, este cu puțință și trebuie să fie recunoscute drept cartea cea dintâi către care este de trebuință să se îndrepte în vremea noastră, cel ce vrea să se ocupe cu succes de rugăciunea lui Iisus. Tocmai aici stă însemnătatea ei. Starețul și-a numit scrierile *Predoslovii, Înainte Cuvântări*, sau astfel de scrieri care să te pregătească spre citirea Părinților greci.

385. *Nu fără temei stările sufletești ale călugărilor, care respingând îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus și în genere lucrarea minții, se mulțumesc numai cu rugăciunea cea din afară, adică, cu participarea regulată la slujbele bisericești și cu regulata îndeplinire a pravilei din chilie, care alcătuită numai din cântări de psalmi și din rugăciuni verbale, spuse cu gura în auz, - nu fără temei - zic, stările sufletești ale unor astfel de călugări sunt puse în rândul înșelărilor de sine, în rândul amăgirilor. Ele nu pot scăpa de "păreră", cum lămurește aceasta Starețul Vasilie, de care am amintit în Predoslovie de la cartea Sfântului Grigorie Sinaitul, bizuindu-se mai ales pe scrierile prea cuvioșilor, ale acestui Grigorie și ale lui Simeon Noul Teolog. Semnul "părerii" furișate se dă pe față în nevoitori atunci când ei cred că duc o viață cu luare aminte și când deseori din mândrie îi disprețuiesc pe alții. Rugăciunea făcută cu gura și în auz, numai atunci este aducătoare de roadă, când este întovărășită de luarea aminte, ceea ce se întâmplă foarte rar, pentru că noi învățăm să fim cu luare aminte îndeosebi prin rugăciunea lui Iisus.*

ÎNVĂȚĂTURA STAREȚULUI PAISIE

DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS CE SE SĂVÂRȘEȘTE DE MINTE ÎN INIMĂ

Textul acesta este scos din lucrarea lui S. Cetvericov, *Asupra lui Paisie*, tradusă în românește de Patriarhul Nicodim, pag. 208 - 236, cap. II, partea IV: “*Învățătura starețului Paisie, despre rugăciunea lui Iisus, care se săvârșește de minte în inimă*”.

*

“Amintirea lui Iisus în inimă, fiind dulce, curată și neîncetată, scoate la iveală o luminare negrăită”.

Sf. Marcu, Mitrop. Efesului.

Învățătura Starețului Paisie despre rugăciunea lui Iisus, ca și învățătura lui despre monahism, este strâns legată în această privință de învățătorul și prietenul său, Schimonahul Vasilie, despre rugăciunea lui Iisus, care este vădită de el în predosloviile cărților Sfântului Grigorie Sinaitul, Fericitul Filotei Sinaitul și Fericitul Isihie Ierusalimiteanul.

Starețul Vasilie își începe predoslovia la cartea Sfântului Grigorie, arătând părerea greșită a celor ce cred că lucrarea minții este potrivită numai celor desăvârșiți, care au ajuns la nepătimire și sfințenie.

Cei ce se gândesc astfel, își mărginesc rugăciunea numai la o îndeletnicire din afară a cântărilor de Psalmi, a troparelor, a canoanelor, fără să înțeleagă că o astfel de rugăciune din afară ne este dată de Sfinții Părinți numai ca ceva vremelnic, având în vedere neputința și pruncia minții noastre, în scopul ca noi, desăvârșindu-ne treptat, să ne ridicăm pe treptele lucrării minții și să nu rămânem nicidecum la rugăciunea cea din afară.

După cuvintele Sfântului Grigorie, numai pruncii se pot gândi că, săvârșind rugăciunea din afară cu gura, săvârșesc un lucru mare,

și mângâindu-se cu cantitatea celor citite, îl cultivă pe fariseul cel dinlăuntru.

După cuvintele Sfântului Simeon Noul Teolog, acela care se mărginește la săvârșirea din afară a rugăciunii, nu poate ajunge la pacea lăuntrică și să propășească în virtute, fiindcă el este asemenea cu cel ce duce război cu vrăjmașii într-o noapte întunecoasă; el aude glasurile vrăjmașilor, primește răni de la ei, dar nu vede lămurit cine sunt ei, de unde au venit, cum și pentru ce se luptă cu dânsul.

După cuvintele Sfântului Isaac Sirul și ale Prea Cuviosului Nil Sorschi, dacă cineva ar vrea să abată năvala vrăjmașilor și să stea împotriva vreunei patimi sau vreunui gând viclean numai cu rugăciunea din afară și cu simțirile din afară, acela s-ar dovedi repede înfrânt de mai multe ori: fiindcă demonii - biruindu-l în luptă - și apoi supuinu-i-se din nou de bunăvoie își bat joc de el și îl îndeamnă spre slava deșartă și spre încrederea în sine, ridicându-l chiar și la treapta de învățător și păstor de oi.

Din cele spuse se poate vedea tăria și credința în ce este atât rugăciunea minții cât și rugăciunea din afară. Nu trebuie să socotim că Sfinții Părinți, atunci când ne opresc de la rugăciune fără măsură ce se face pe din afară și când se îndreaptă spre rugăciunea minții, nimicesc prin aceasta rugăciunea din afară. În nici un chip! Fiindcă toate lucrările sfinte ale Bisericii sunt statornicite într-însa de Sfântul Duh și toate pricinuesc taina întrupării lui Dumnezeu Cuvântul. Și nu este nimic omenesc în rânduielile Bisericii, ci totul este lucrarea darului lui Dumnezeu, ce nu crește prin vrednicia noastră și nu se micșorează prin păcatele noastre. Dar cum noi nu vorbim despre cele ale tipicului Sfintei Biserici, ci despre pravila deosebită și viețuirea în parte a fiecărui dintre monahi, adică despre rugăciunea minții, ca despre o asemenea lucrare, care de obicei trage către sine darul Sfântului Duh prin râvna și prin inima dreaptă, iar nu numai prin cuvinte ce se rostesc fără luare aminte cu gura și cu limba. și cu această lucrare mintală se poate îndeletnici cu înțelepciunea nu numai cel desăvârșit, ci chiar și orice nou începător și pățimaș, păzindu-și inima.

Și de aceea Sfântul Grigorie Sinaitul, ca unul care a cercetat și judecat mai mult decât oricine și până în cele mai mici amănunte,

prin darul Sfântului Duh, care trăia în el, - viețile și scrierile și nevoințele duhovnicești ale tuturor sfinților -, ne poruncește să punem toată stăruința în rugăciunea minții.

Tot astfel și Sfântul Simeon al Tesalonicului, poruncește și-i sfătuiește pe arhierei și pe preoți și pe monahi și pe mireni să rostească această sfințită rugăciune în orice vreme și în orice ceas, s-o spună ca și cum ar fi răsuflarea, fiindcă nu este o armă mai tare nici pe pământ, nici în cer, spune el împreună cu Sfinții Apostoli, decât numele lui Iisus Hristos.

Și să mai știi, bunule ostenitor al acestei sfințite lucrări, că învățătorii și nenumărații lucrători ai acestei lucrări, n-au trăit numai în pustie și în sihăstrie singuratici, ci în cele mai mari lavre și orașe.

De pildă, Sfințitul Patriarh Fotie, ridicat în scaunul de Patriarh din slujba de senator, care nefiind monah, a învățat lucrarea minții, se afla pe locul său înalt și a propășit în așa măsură într-însa, încât - după cuvintele Sfântului Simeon Tesalonicianul - fața lui era luminată de darul Sfântului Duh, ca un al doilea Moise.

După cuvintele aceluiași Sfânt Simeon, Patriarhul Fotie, precum și Sfinții Ignatie și Calist, pe când erau ei patriarhi ai aceluiași Țarigrad, atunci și-au scris cărțile despre această lucrare lăuntrică.

Așadar, dacă tu vorbind împotriva rugăciunii minții vei spune că nu ești trăitor în pustie, ca să te îndeletnicești cu această lucrare, atunci te vor învinui: patriarhul Calist, care a învățat lucrarea minții trecând prin slujba de bucătar într-o mare lavră din Athos și patriarhul Fotie, care fiind patriarh, a învățat meșteșugul luării aminte a inimii.

Dacă tu te lenevești să te îndeletnicești cu trezvia minții, dând vina pe ascultători, atunci tu ești vrednic de mustrare în chip deosebit, fiindcă după cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, nici pustia, nici singurătatea nu sunt atât de folositoare în vremea acestei lucrări ca o ascultare înțeleaptă. Dacă vei spune că n-ai un învățător, care să te învețe această lucrare, vei vedea că însuși Domnul îți poruncește să te înveți din Sfânta Scriptură, spunând: *“Cercetați Scripturile și în ele veți găsi viața veșnică”*. Dacă tu te tulburi, negăsind un loc liniștit, te tăgăduiește Sfântul Petru Damaschinul, care spune: *“Începutul mântuirii omului stă în faptul de a-și lepăda dorințele proprii și de a*

îndeplini dorințele și înțelegerile lui Dumnezeu și atunci în lumea întreagă nu se va găsi un lucru sau un loc de așa fel care să-i poată pune piedici mântuirii”. Dacă te tulbură cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, care vorbește mult de înșelare, ce se întâmplă în vremea acestei lucrări, atunci același Sfânt Părinte te îndreaptă spunând. “Cheamă-L pe Dumnezeu, noi nu trebuie nici să ne temem, nici să ne îndoim. Fiindcă chiar dacă unii s-au stricat, vătămându-și mintea, să știi că ei au suferit una ca aceasta din pricină că ei au început lucrarea singuri și cu mintea înaltă. Dar dacă cineva caută pe Dumnezeu cu supunere, cu întrebare și cu smerită cugetare, nu va suferi niciodată vreun rău prin darul lui Hristos. Fiindcă cel ce trăiește drept și fără prihană și cel ce fuge de plăcerea de sine și de înalta cugetare nu poate fi vătămat, după cuvintele Sfinților în această lucrare, nu numai postul, ci și foamea, desăvârșita mâncare și va fi spre laudă grija lui deosebită de trup, fiindcă o viețuire după măsură nu mai iscă aprinderea patimilor.

De acord cu această rânduială și Sfântul Isaac spune: dacă îți vei sili trupul tău slab mai presus de puterile lui, vei abate tulburarea asupra sufletului.

Și Sfântul Ioan Scărarul spune: am văzut pe acest vrăjmaș (pântecele) în tihnă și dăruind minții trezvia. Și în alt loc: l-am văzut topit de post și ațâțând pofta, aceasta ca să nu ne punem nădejdea în noi înșine, ci în Dumnezeu cel viu.

Același lucru ne învață și acea întâmplare, pe care o amintește prea cuviosul Nil: în chiar zilele acestea ale noastre a fost aflat în pustie un bătrân călugăr, care vreme de treizeci de ani a fost luptat de dracul desfrânării și părinții au hotărât, că pricina acestui război al desfrâului n-a fost nici mândria, nici hrana, ci faptul că bătrânul nu era învățat cu trezvia minții și cu lupta împotriva războaielor vrăjmașe. Tocmai de aceea, Sfântul Maxim Mărturisitorul spune: dă-i trupului după puterea lui și toată nevoința îndreapt-o spre lucrarea minții. Și Sfântul Diadoh: postul este vrednic de laudă numai prin sine însuși, iar nu după Dumnezeu: scopul lui este să-i aducă pe doritori la curățenie.

Și de aceea cei ce se nevoiesc în ale evlaviei nu se cuvine să

gândească cele înalte despre el, ci cu credință în Dumnezeu, să așteptăm o ieșire din întocmirea noastră trupească. În nici un meșteșug, meșterii nu judecă rezultatul muncii din instrument, ci așteaptă să se termine lucrul, ca să poată judeca meșteșugul după lucru.

Având o asemenea rânduială în hrană, nu-ți pune toată nădejdea numai în post, ci postind cu măsură și după putere, tinde spre lucrarea minții. În felul acesta, tu vei putea scăpa și de mândrie și nu te vei scârbi de fapăturile bune ale lui Dumnezeu, dându-i lui Dumnezeu laudă pentru toate.

Rugăciunea minții este o armă puternică cu care nevoitorul îi biruie pe vrăjmașii cei nevăzuți.

Unii din Sfinții Părinți dau o regulă celor ce au intrat în monahism: odată cu înfăptuirea poruncilor lui Hristos să săvârșească o îndelungată cântare de psalmi, de canoane și de tropare. Alți Părinți, învățând cea mai subțire lucrare a rațiunii duhovnicești, găsesc că pentru noi începătorii nu este de ajuns să petreacă numai într-o unică preocupare trupească, ci predându-le odată cu îndeplinirea poruncilor lui Dumnezeu, cântarea și citirea măsurată, stabilesc în locul îndelungatelor cântări de psalmi și canoane, facerea rugăciunii minții, adăugând la aceasta că, dacă Duhul Sfânt îi va cerceta prin lucrarea rugăciunii inimii, atunci fără cea mai mică îndoială, să se lase pravila din afară, căci o îndeplinește rugăciunea lăuntrică.

Cei din a treia categorie, având o mare experiență și cunoștință în ce privește viețile și scrierile sfinților, dar mai ales fiind luminați prin lucrarea și înțelepciunea Sfântului Duh, statornicesc pentru noii începători învățarea lucrării rugăciunii minții în general, iar nu în parte, împărțind-o în două înfățișări: lucrătoare și contemplativă. Acești Părinți poruncesc să avem toată grija pentru lucrarea minții, dând cântării, puțină vreme, numai în ceasurile de plictiseală, căci după cuvintele lor, slujbele bisericești și cântările de psalmi sunt lăsate tuturor creștinilor în genere, iar nu celor ce voiesc să se liniștească.

De altfel și pe calea îndelungatelor cântări de psalmi și prin citirea canoanelor și troparelor, putem ajunge într-o stare de propășire, deși cu multă încetineală și cu mari osteneli; dar pe a doua cale mai bine și mai ușor, iar pe a treia, mai repede decât pe orice altă cale și,

pe deasupra, cu mângâierea și cu deasa venire a Sfântului Duh, care întărește și liniștește inima, mai ales când ea este plină de o stăruință sînguină și de o bună dorință.

În măsura în care sfânta rugăciune a minții se arată în paza poruncilor lui Dumnezeu și izgonește pe draci și patimile, în aceeași măsură, dimpotrivă, cel ce neglijează poruncile și nu se îngrijește de rugăciunea minții, dar se ocupă numai cu cântarea, este târât de patimi.

Călcarea poruncilor Domnului este luată în considerare la toți totuna, dar apare în multe feluri; de pildă, cineva și-a pus drept o regulă să nu calce poruncile, să nu se lase târât de vreo patimă, dar din unele împrejurări sau din pricina unei tulburări, sau din cauza curselor vrăjmașului se întâmplă să-l ofenseze cineva, sau să-l osândească sau să se mânie, sau să se biruie de slava deșartă, sau să se certe și să se îndreptățească, sau să vorbească în deșert, sau să mintă, sau să se îmbuibeze, sau să se îmbete, sau să se gândească la lucru spurcat, sau să săvârșească ceva asemănător.

Simțindu-se vinovat înaintea lui Dumnezeu, el începe să se învinovățească pe sine imediat și să cadă cu pocăință înaintea lui Dumnezeu cu rugăciunea minții ce pornește din inimă, ca să-l ierte Dumnezeu și să-i dea ajutor ca să nu mai cadă în asemenea greșală.

Și în felul acesta el pune un început în paza poruncilor și în păzirea inimii de atacurile rele ce vin în vremea rugăciunii, temându-se ca din pricina lor să nu piardă Împărăția Cerurilor.

Un altul însă trăiește simplu, fără să-și bată capul de cade sau stă și crede că în vremea de acum nu există oameni care să păzească poruncile și care să se teamă să le calce și că orice om greșește înaintea lui Dumnezeu, cu voie, sau fără voie, și că este vinovat în unele sau altele păcate subțiri sau patimi și de aceea el nu vrea să se păzească de ele, socotind că este un lucru cu neputință.

Socotindu-se răspunzător numai pentru preacurvie și desfrâu, pentru crimă și furt, pentru otrăvire și păcatele asemănătoare și înfrânându-se de ele, el își închipuie că stă. Către unul ca acesta se îndreaptă cuvintele Părinților: *e mai bun cel ce cade și se ridică, decât cel ce stă și nu se pocăiește.*

Este vrednic de mirare, cum acești doi oameni, vinovați în unele

și aceleași păcate ce se săvârșesc în orice ceas, apar în chip felurit, înaintea lui Dumnezeu, ba cred că și înaintea oamenilor duhovnicești.

Unul nu cunoaște deloc căderea și scularea, cu toate că îl stăpânesc patimile, iar celălalt cade și se ridică, biruie și este biruit, se nevoiește și se ostenește, nu vrea să răspundă răului cu rău, dar nu se înfrânează din pricina vreunui obicei, ce stăruie să nu spună ceva rău, când este ofensat se întristează, dar totuși, se prihănește pe sine pentru că se întristează și se căiește de acest lucru, sau chiar dacă nu se întristează pentru ofensa primită, totuși nici nu se bucură.

Toți cei ce se află într-o atare întocmire sufletească sunt potrivnici patimilor, nu vor să li se spună, se întristează și se luptă. Dar Părinții au spus că orice lucru, pe care nu-l dorește sufletul, rămâne numai pentru puțină vreme.

Vreau să mai spun câteva cuvinte despre cei ce-și dezrădăcinează patimile. Sunt unii care se bucură, când primesc ocară, dar pentru că nădăjduiesc să aibă o răsplată. Un astfel de om, chiar dacă face parte din cei ce-și dezrădăcinează patimile, totuși nu lucrează cu înțelepciune.

Un altul se bucură când primește ocară și socoate că a fost vrednic s-o primească, căci el însuși i-a dat prilej. Un asemenea om își dezrădăcinează patimile cu înțelepciune.

Un altul, în sfârșit, nu numai că se bucură atunci când este ocărât și se socoate vinovat pe sine însuși, ci se mai și întristează pentru tulburarea celui care l-a ocărât. Să ne povățuiască Dumnezeu spre o astfel de întocmire sufletească!

Pentru o cunoaștere mai limpede a unei viețuiri sau altceva, vom mai spune următoarele: cel dintâi supunându-se legii își împlinește numai cântarea. Iar cel de al doilea se silește spre lucrarea minții având întotdeauna cu sine numele lui Iisus Hristos pentru distrugerea vrăjmașului și a patimilor.

Acela se bucură numai dacă își isprăvește cântarea. Iar acesta îi mulțumește lui Dumnezeu, dacă săvârșește rugăciunea în liniște, fără să se tulbure de gândurile rele. Acela dorește cantitatea, acesta calitatea. La cel dintâi, care se grăbește să-și împlinească o anumită cantitate de cântări, repede ia ființă o plăcută părere de sine, pe care

bizuindu-se, hrănește și-l crește pe fariseul dinlăuntru, dacă nu ia aminte la sine. La cel de al doilea, care prețuiește calitatea rugăciunii, ia naștere o cunoaștere a neputințelor proprii și a ajutorului lui Dumnezeu.

În timpul când se roagă, sau mai bine zis, chemând pe Domnul Iisus împotriva asaltului vrăjmaș, împotriva patimilor și gândurilor rele, el vede pierzarea lor pricinuită de numele cel înfricoșat al lui Hristos și își dă seama de puterea și ajutorul lui Dumnezeu. Pe de altă parte, cel ce este năpădit și tulburat de gânduri rele, își cunoaște neputința, căci nu le poate sta împotriva numai cu propriile sale puteri și în aceasta stă toată pravila și întreaga viață a lui.

Și cu toate că vrăjmașul îi poate insufla și lui o bucuroasă părere de sine și gânduri de fariseu, totuși, el întâmpină în acest binevoitor o bunăvoință de a chema pe Hristos împotriva tuturor gândurilor rele și, în felul acesta, nu ajunge la nici o izbândă în cursele sale.

Dar va spune cineva, că și cel dintâi are puțină să-L cheme pe Hristos împotriva atacului vrăjmaș. Da, are puțință, dar fiecare știe din experiență, că în vremea de acum înfăptuitorii pravilei din afară nu au obiceiul să învețe rugăciunea ce se face împotriva gândurilor. Astfel de oameni nu vor să primească cuvintele rostite sau scrise, despre atenția lăuntrică, în care se cuprinde știința rugăciunii ce se face împotriva gândurilor rele. Și nu numai o primesc, ci se și împotrivesc și punându-i înaintea pe învățătorii lor, susțin că Sfinții Părinți n-ar fi rânduit pentru noi începătorii lucrarea minții, ci numai cântarea de psalmi, de tropare și canoane rostite cu gura și cu limba.

Și cu toate că ei vorbesc și învață acest lucru în chip greșit, totuși toți îl ascultă, fiindcă astfel de rugăciune nu cere nici un fel de învățătură, sau lepădare de poftele lumești, ci fiecare, fie că e monah sau mirean, se poate ruga astfel; e destul să dorească numai acest lucru.

Pe când sfințita lucrare a minții, fiind o artă slăvită și plăcută lui Dumnezeu între celelalte arte și cerând nu numai lepădarea de lume cu poftele ei, ci și multe îndrumări și învățături, nu găsește îndeplinitori în sânul monahilor.

În fața tuturor celor arătate, trebuie să ne ferim de abaterile ce se fac spre dreapta sau spre stânga, adică de deznădejde și de încredere în sine.

Observând că în viața celor ce învață lucrarea minții se întâmplă uneori căderi nevrute, întâmplătoare, iar nu intenționate, care sunt numite de Părinți greșale de toate zilele, nu trebuie să cădem în îndoială, căci atât propășirea cât și căderea în cele bune spre cele potrivnice se face după măsura fiecăruia.

Pe de altă parte, auzind despre marea milă a lui Dumnezeu, față de noi păcătoșii, noi nu trebuie să ne încredem în noi înșine, ci să ne apropiem de această sfântă lucrare a minții cu frică, cu o mare smerenie și împlinirea poruncilor după putere.

Dându-ne seama, că atât mijlocirea în noi înșine, cât și deznădăjduirea sunt insuflate de vrăjmaș, să fugim cu tărie și de una și de cealaltă. Și în acest chip cu multă cercetare în ale Sfintei Scripturi și folosindu-ne de sfaturile celor iscusiți, să învățăm această lucrare întru smerenie.

Sfinții Părinți, care învață să biruim patimile și să curățim inima de patimi rele numai cu poruncile lui Hristos, arată nevoitorilor să aibă două din cele mai puternice arme: frica de Dumnezeu și amintirea prezenței de pretutindenea a lui Dumnezeu, după cele ce s-au zis: *“prin frica de Dumnezeu oricine se abate de la rău”* și *“văd pe Domnul pururea înaintea mea ca să nu mă clatin”* afară de aceasta, ei mai propun să avem amintirea morții și gheenei, și în plus citirea Sfințelor Scripturi.

Toate acestea sunt bune pentru bărbații buni și plini de evlavie, dar și pentru cei nesimțitori și împietriți, chiar de li s-ar descoperi însăși gheena sau Dumnezeu în chip nevăzut, aceste arătări nu ar trezi în sufletele lor nici un fel de frică.

Dar pe deasupra, însăși mintea monahilor noi, începători, se tocește repede față de amintirea unor astfel de lucruri și fuge din fața lor, cum fuge o albină din fața fumului ce se ridică spre ea.

Dar cu toate că amintirea arătată se întâmplă să fie bună și folositoare în ceasul războiului, totuși Părinții cei mai duhovnicești și mai iscusiți au arătat, pe deasupra acestui lucru bun, un bine mai mare și mai neasemănat, care poate veni chiar în ajutorul celor ce sunt foarte slabi.

Cel dintâi mijloc poate fi asemănat cu omul, care își macină

făina cu râșnița, lucrând cu propriile sale mâini și cu propria lui putere, iar mijlocul din urmă, cu omul care își macină făina ia o moară de apă, ce este mânată prin felurite chipuri. Așa cum apa mișcă de la sine roțile și pietrele, tot astfel preadulcele nume al lui Iisus, dimpreună cu aducerea aminte de Dumnezeu, care trăiește în întregime în Iisus, mișcă mintea la rugăciune, lucru despre care Isihie cel Mare întru ale teologiei, spune: “Sufletul care a primit binefacerea și dulceața lui Iisus își trimite cu bucurie, cu dragoste și cu mărturisire lauda binefăcătorului său, mulțumindu-I și chemându-L cu veselie” și în alt loc: “Așa cum este cu neputință să petrecem această viață fără hrană și băutură, tot astfel este cu neputință unui suflet să ajungă la ceva duhovnicesc și plăcut lui Dumnezeu ca să-și elibereze mintea de robia păcatului, fără paza minții, oricât s-ar forța cineva să nu greșească de frica muncilor”. Și încă gândurile ce au pătruns în inima noastră, dacă noi nu le dorim și ne întărim și ne împotrivim, pot fi izgonite de rugăciunea lui Iisus, care se rostește din adâncul inimii”.

Primul mijloc din cele arătate mai sus, chiar dacă ajunge la propășire fără lucrarea minții, totuși izbutește foarte încet și cu osteneală.

Iar prin al doilea mijloc, lucrătorul se apropie repede și ușor de Dumnezeu.

Căci acolo se face numai o rugăciune din afară, o învățătură și o îndeplinire a poruncilor, pe câtă vreme aici este și una și alta, este și paza din afară și cea lăuntrică.

Când un monah nou începător, după lepădarea de lume și de lucrarea păcatelor mari și de moarte, va da făgăduință să se înfrâneze nu numai la păcatele mici, ce se săvârșesc în fiecare zi și sunt iertabile, ci și de la însăși patimile și gândurile rele și, intrând înlăuntru către inimă, cu mintea sa, va începe să-L cheme pe Domnul Iisus în orice război și în orice gând rău, dacă - după neputința sa, va cădea atacului vrăjmaș și va călca poruncile Domnului - va cădea la picioarele Domnului cu rugăciunea pornită din inimă, căindu-se, ostenindu-se și va petrece într-o asemenea stare sufletească până la sfârșitul său, căzând și ridicându-se, biruind și biruindu-se, cerând zi și noapte răzbunarea adversarului său, - nu va fi pentru el o nădejde de mântuire?

Căci după cum arată experiența este cu neputință chiar pentru cei mai mari bărbați să se păzească deplin de păcatele zilnice, care nu sunt de moarte, al căror izvor sunt: cuvintele, gândul, necunoștința, uitarea, voința, nevoința, întâmplarea și care se iartă prin darul lui Hristos cel de toate zilele, după cuvintele Sfântului Casian.

Dacă cineva va spune din pușinătatea de suflet, că Sfântul Casian înțelege, sub cei ce se curăță prin darul lui Hristos de păcatele zilnice, numai pe sfinți, iar nu pe noii începători și pe pătimiși, atunci tu lasă-l să-și facă loc și unei astfel de păreri, dar să ai în vedere în primul rând judecata și hotărârea pe care o dau despre astfel de lucruri sfințele scrieri, după care orice nou începător și pătimăș se osândește prin aceste păcate, ce se săvârșesc în toate zilele și din nou poate primi iertarea prin darul lui Hristos, ca și toți sfinții, printr-o pocăință de tot ceasul și prin mărturisirea înaintea Domnului.

Căci, după cum spune Sfântul Dorotei, sunt oameni care slujesc patimilor și sunt oameni care se împotrivesc patimilor.

Cel ce slujește patimilor își pierde pacea; când aude un singur cuvânt, sau răspunde prin cinci sau prin zece cuvinte la un singur cuvânt, și dușmănește și se tulbură și chiar și mai târziu, când își potolește tulburarea, nu încetează să facă rău celui ce i-a spus acel cuvânt și se întristează că nu i-a spus mai multe decât cele ce i-a spus și născoceste cuvinte mult mai rele ca să-i spună și zice mereu: pentru ce nu i-am spus așa? O să-i spun astfel și tot timpul se mânie. Asta e o singură întocmire sufletească, când starea răutăcioasă apare în chip neobișnuit.

Un altul, când aude un cuvânt, pierde de asemenea liniștea și răspunde în același chip și cinci și zece cuvinte și se amărăște că nu i-a spus încă trei cuvinte mai usturătoare și se întristează și ține minte răul, dar trec câteva zile și el se împacă; un altul rămâne într-o asemenea stare o săptămână, altul peste o zi se liniștește, iar altul ofensează, dușmănește, se tulbură și îndată se potolește.

Iată cât de felurite întocmiri sufletești se află în om și atâta vreme cât ele rămân în putere, toate cad sub judecată. După acest exemplu, putem judeca și toate celelalte cazuri, din pricina cărora un pătimăș nu se poate curăți prin darul lui Hristos de păcatele cele de toate zilele, care i se par mici.

Să cercetăm acum, când păcatele asemănătoare sunt iertate de noii începători și la pătimiși?

Același Sfânt Dorotei spune: se întâmplă că cineva auzind un cuvânt, se amărăște, dar nu pentru că a suferit un lucru neplăcut, ci pentru că nu l-a răbdat. Aceasta se găsește în întocmirea celui ce se împotrivesc patimei.

Un altul se luptă și se ostenește și este biruit de patimi. Un altul nu vrea să răspundă răului cu rău, ci se lasă tras de deprindere. Un altul se stăruie să nu răspundă nimic rău, dar se amărăște, pentru că a fost ocărât și se prihănește pe sine pentru că se amărăște, dar nici nu se bucură.

Toți aceștia, sunt oameni care stau împotriva patimei și se amărăsc și se nevoiesc. Astfel de oameni, deși sunt pătimiși, dar prin darul lui Dumnezeu pot primi iertarea păcatelor ce se săvârșesc în toate zilele fără intenție, fără voie, despre care Domnul i-a poruncit sfântului Petru să ierte de șaptezeci de ori câte șapte.

Același lucru îi spun și Sfântul Atanasie Sinaitul: despre cei ce primesc Sfintele Taine și Sângele Domnului, noi judecăm și credem că dacă ai unele păcate mici și vrednice de iertare, cum sunt, păcătuirea cu limba, cu auzul, cu ochiul, sau cu slava deșartă, sau cu întristarea sau cu supărarea sau cu altceva asemănător, dar se osândesc și-și mărturisesc păcatul lui Dumnezeu și, în acest chip primesc Sfintele Taine, atunci pe unii ca aceștia Sfânta Împărtășanie îi curăță de păcate.

Așa cum, am spus la început despre iscusita biruință asupra patimilor, ce se săvârșește prin rugăciunea minții și prin porunci, vom arăta acum mai limpede însuși mersul luptei cu patimile.

De ne năpădește un atac vrăjmaș prin vreo patimă sau prin vreun gând rău, lucrătorul rugăciunii cheamă asupra lor pe Hristos și diavolul piere cu atacul lui.

De va cădea cineva din neputință, cu gândul sau cu cuvântul, nu cu supărare sau cu poftă trupească, îl roagă pe Hristos să-l ajute mărturisindu-I-se și căindu-se.

De este cuprins de deznădejde și de mânie, care îi strâmbează mintea și inima, se agață de amintirea morții și gheenii și de atotprezența lui Dumnezeu și, trudindu-se cu ajutorul lor, cheamă pe Hristos.

Apoi dobândind pacea în urma luptei, din nou Îl roagă pe Hristos să-i fie milostiv pentru păcatele lui făcute cu voie și fără de voie. Și într-un cuvânt și în ceasul luptei și în cel al păcii duhovnicești, el aleargă către Hristos și se face totul pentru toate atât în împrejurările cele bune cât și în cele rele.

Și un astfel de om să nu se lase dus de părerea de sine, ca și cum el ar îndeplini ceva, rugându-se sau plângându-se lui Dumnezeu. Căci unul este sensul rugăciunii de afară și altul este tâlcul ei lăuntric. Acela, îndeplinind o cantitate de cuvântări, nădăjduiește prin aceasta să fie plăcut lui Dumnezeu, iar părăsind-o se osândește pe sine. Iar acesta fiind muștrat de conștiința pentru păcatele sale săvârșite în orice ceas și răbdând atacurile vrăjmașe, strigă întotdeauna către Hristos, ținând în mintea sa cuvintele “chiar de vei urca întreaga scară de desăvârșire, roagă-te pentru iertarea păcatelor”. Și iarăși: “vreau mai bine să spun cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii cu limba” și în felul acesta, fără nici o îndoială, îndeplinește împotrivirea la patimi, arătată de Sfântul Dorotei.

Dacă însă va spune cineva, că este cu puțință să ne curățim de păcate cu darul lui Hristos prin pocăință fără lucrarea minții, aceuia îi vom răspunde astfel: “pune într-o parte poruncile lui Hristos, iar în cealaltă parte rugăciunea de totdeauna și ne iartă nouă greșalele noastre”.

“Dă-mi și adevărata hotărâre de a nu călca nici o poruncă, adică să nu poftesc, să nu mă mâni, să nu osândesc, să nu clevetesc, să nu mint, să mă rog pentru cei ce mă necăjesc, să fug de iubirea de plăceri, de iubirea de bani și de gânduri desfrânate, de tristețe, de slava deșartă, de îngâmfare, într-un cuvânt, de toate păcatele și gândurile rele”.

Și cu astfel de hotărâre apropie-te de învățătura lucrării cu mintea și bagă de seamă cu luare aminte, de câte ori pe zi în ciuda hotărârii tale. ai călcat poruncile și prin ce păcate, patimi și gânduri rele ai fost rănit.

Răvnește la văduva care-l ruga pe judecător zi și noapte și începe să strigi către Hristos în orice ceas, pentru fiecare poruncă, care ai călcat-o și pentru fiecare patimă, pentru fiecare gând rău, de care vei fi biruit.

Adaug la aceasta un bun sfătuitor care este Sfânta Scriptură și petrecând astfel mai multă vreme, vino și spune-mi ce vei vedea în sufletul tău.

Aproape că vei fi gata să recunoști tu însuși, că toate acestea nu pot încăpea în rugăciunea cea din afară, ci numai în lucrarea minții. Căci ea îl învață pe râvnitor toate aceste taine și îi încredințează sufletul că, lăsând multa cântare de psalmi, canoanele și troparele, și încredințându-și toată grija spre rugăciunea minții, el nu numai că nu-și pierde pravila, ci o și înmulțește.

După cum în legea Vechiului Testament, puterea și dorința se cuprindeau în faptul de a-i aduce pe toți la Hristos, deși se părea că prin aceasta se micșorează însăși legea, tot astfel și multa cântare îl trimite pe lucrător spre rugăciunea minții, iar aceasta nu se răspândește asupra întregii vieți monahale.

Căci însăși experiența, atunci îl învață pe un astfel de nevoitor, când în vremea rugăciunii observă un oarecare perete de despărțire între el și Dumnezeu, un perete de aramă, după cum spune proorocul, care nu îngăduie minții să privească limpede spre Dumnezeu în timpul rugăciunii sau să ia aminte de la inimă, în care sunt cuprinse toate puterile sufletești și izvorul gândurilor atât a celor bune cât și a celor rele.

Lucrarea minții cere fără îndoială, frică și cutremur, zdrobire și smerenie și multă ispitire a Sfințelor Scripturi și sfătuire cu frații de un gând, dar în nici un caz, nu cere fuga și negarea, precum cutezanța și rânduiala de sine.

Cel îndrăzneț și cutezător, în sine însuși, tinzând către ceea ce este mai presus de vrednicia și întocmirea lui, se grăbește cu mândrie spre rugăciunea contemplativă. Cuprins de închipuirea de slavă deșartă, care îl îndeamnă să se ridice spre o treaptă înaltă, pătruns de dorința satanică, iar nu de cea adevărată, un astfel de om ușor se lasă prins în lațurile diavolești.

Și pentru ce să ne avântăm spre o înaltă propășire în rugăciunea sfințită a minții, de care, după Sfântul Isaac de abia se învrednicește unul din zece mii?

Este destul, prea destul, pentru noi pătimișii și neputincioșii, să vedem măcar urma liniștii mintale, adică rugăciunea minții cea lucrătoare, prin care se alungă din inimă atacurile vrăjmașe și gândurile rele, fapt în care constă însăși lucrarea noilor începători și

a monahilor pătimiși, prin care se poate ajunge, dacă va vrea Dumnezeu și rugăciunea contemplativă duhovnicească.

Și nu trebuie să deznădăjduim că puțini sunt aceia care se învrednicesc de rugăciunea contemplativă, căci la Dumnezeu nu este nedreptate. Numai să nu lenevim, să mergem pe calea care duce spre această rugăciune sfințită, adică pe calea rugăciunii lucrătoare săvârșită cu mintea, să ne împotrivim atacurilor și gândurilor rele. Mergând pe această cale, pe care au mers sfinții, noi ne vom învrednici și de moartea lor, deși nu aici pe pământ cum spune Sfântul Isaac și alți mulți sfinți.

Rugăciunea minții este întovărășită de felurite simțiri trupești, în mijlocul cărora trebuie să deosebim pe cele adevărate de cele neadevărate, pe cele harice de cele firești și de cele ce vin din înșelare.

Este vrednic de spaimă și de mirare, spune Starețul Vasile, faptul cum unii, știind Sfânta Scriptură, nu pătrund în ea. Iar alții, fără să o cunoască și fără să întrebe pe cei încercați, îndrăznesc - bizuindu-se pe propria lor înțelepciune - să se apropie de atenția minții și cu acest prilej, spun că luarea aminte și rugăciunea trebuiesc săvârșite în latura dorinței: asta, zic ei, este latura pântecelui și a inimii. Astfel este înșelarea cea dintâi, care se face după bunul plac al fiecăruia.

Dar nu numai rugăciunea și atenția nu trebuie săvârșite în această latură poftitoare a inimii, ci chiar însăși căldura, care în ceasul rugăciunii vine din latura poftitoare a inimii, nu trebuiește primită în nici un caz.

După cuvântul Sfântului Grigorie Sinaitul e nevoie de multă osteneală ca să ajungi să-ți păstrezi o curăție limpede față de ceea ce este potrivit darului, căci diavolul are obiceiul să arate noilor începători înșelarea sa sub chipul adevărului, înfățișându-le răul ca pe ceva duhovnicesc, arătând sub forma unei închipuiri, una în locul alteia, deșteptându-i înfocarea sa în locul veseliei, procurându-i o bucurie fără tâlc și o dulceață simțită. De altfel, pentru lucrătorul rugăciunii minții îi este de folos să știe și faptul că înfocarea sau căldura uneori se ridică din coapse spre inimă și într-un chip firesc, prin ea însăși, dacă nu este însoțită de gânduri desfrânate.

Și aceasta, după cuvintele Prea Sfințitului Patriarh Calist nu provine din înșelare ci din fire.

Dar dacă cineva, va socoti această căldură firească drept harică, atunci aceasta va fi fără îndoială, o înșelare. De aceea cel ce se nevoiește, nu trebuie să-și oprească atenția asupra ei, ci s-o alunge.

Dar uneori diavolul, unindu-și înfocarea cu pofta noastră, trage mintea spre gânduri desfrânate. Și aceasta este o înșelare, fără îndoială.

Dar dacă trupul se încălzește în întregime, iar mintea rămâne curată și nepătimașă și parcă întărită și scufundată în adâncul inimii, începând și isprăvind rugăciunea în inimă, asta este fără îndoială o lucrare harică, iar nu o înșelare.

În altă parte, Starețul Vasile spune despre simțurile trupești, care se ivesc în vremea rugăciunii, următoarele: mai întâi de toate, după cuvintele Prea Sfințitului Calist, vine o căldură de la rinichi, care parcă i-ar înconjura ca un brâu și se pare că este o înșelare, dar nu este așa; această căldură nu vine din înșelare ci din fire și este o urmare a nevoinței rugăciunii. Dar dacă cineva socoate că această căldură este harică, iar nu firească, atunci aceasta este fără îndoială, o înșelare. Dar oricum ar fi această căldură, nevoitorul nu trebuie s-o primească, ci s-o respingă.

Mai vine o căldură de la inimă și dacă, în această vreme, mintea cade în gânduri desfrânate, asta este o neîndoioasă înșelare; dar dacă trupul se încălzește tot de la inimă, iar mintea rămâne curată și nepătimașă, și într-un fel parcă întărită în adâncul lăuntric al inimii, atunci aceasta este fără îndoială din dar, iar nu din înșelare.

Știind toate acestea, este necesar să ne deprindem mintea chiar de la început să stea în ceasul rugăciunii deasupra inimii și să privească în adâncul ei, iar nu la mijloc, dintr-o parte și nu la capătul ei, în jos. Trebuie să facem acest lucru, pentru că atunci când mintea stă deasupra inimii și săvârșește înlăuntrul ei rugăciunea, atunci ea este ca un împărat, care șezând pe o înălțime, supraveghează liber gândurile sale, care se târăsc în jos și le distruge ca pe alți prunci din Babilon de piatra numelui lui Hristos. În trupul acesta, fiind îndepărtat în chip simțitor de coapse, el poate scăpa ușor de înfocarea ce ține de poftă, care a devenit prezentă în natura noastră, prin călcarea poruncii săvârșită de Adam.

Dar dacă cineva își adună luarea aminte pentru rugăciune la

jumătatea inimii, atunci fie din pricină că se împuținează căldura din inimă, fie că slăbește mintea și că se tocește atenția din cauza unei dese săvârșiri a rugăciunii, fie că sub influența războiului deșteptat de vrăjmaș, mintea va cădea de la sine spre coapse și se va amesteca împotriva voii cu căldura ce ține de poftă.

Unii potrivit cu nechibzuința lor cea mai de pe urmă, sau mai bine zis, potrivit cu necunoștința lor, încep să facă rugăciunea la capătul inimii, în vecinătatea coapselor și în felul acesta, atingându-se cu mintea parte de coapse, parte de inimă, cheamă ei înșiși înșelarea, cum cheamă vrăjitorul pe șarpe. Iar alții, suferind de o desăvârșită nechibzuință, nu cunosc nici chiar însuși locul inimii și crezând că se găsește în mijlocul pântecelui, îndrăznesc să facă acolo rugăciunea cu mintea. Vai și amar de înșelarea lor!

Tot astfel trebuie să deosebim și căldura din vremea rugăciunii: căldura care este un dar firesc, revărsat în inimă ca un mir binemirositor prin sfântul Botez și căldura care vine de la neascultarea strămoșilor și care este trezită de diavolul.

Cea dintâi se începe numai în inimă cu rugăciunea și tot în inimă își termină rugăciunea, dând sufletului liniștea și roadele duhovnicești.

Cea de a doua își are începutul de la rinichi și spre rinichi își termină rugăciunea, pricinuind sufletului o înăsprire, o răceală și o tulburare.

Cea de a treia, răsărind dintr-un amestec cu înfocarea ce ține de poftă, înflăcărează mădularele și inima prin îndulciri pătimașe pline de desfrâu, robește mintea cu gânduri spurcate și-l trage pe om spre unirea trupească.

Cel ce este băgător de seamă, va cunoaște și va observa în curând toate acestea: vremea, experiența și simțirea vor face ca toate să fie limpezi.

Sfânta Scriptură spune: *“Doamne, oare n-am semănat sămânță bună? De unde au răsărit neghinele?”* Este cu puțință ca să ni se furișeze răul în cele bune și precum iedera se împletește cu pomul, așa se împletește înșelarea cu lucrarea minții.

Înșelarea apare din părerea de sine și din rânduiala de sine, și drept leac slujește, pentru ea smerenia, cercetarea scripturilor și sfatul

duhovnicesc, dar nu abaterea de la învățătura lucrării minții. Căci după cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, noi nu trebuie nici să ne temem, nici să ne îndoim, atunci când îl chemăm pe Dumnezeu, căci dacă unii s-au și abătut din cale, vătămându-și mintea, să știi că ei au suferit una ca aceasta din cauza rânduiei de sine și din pricina unei minți înalte.

Iar pricina înălțării minții, de o parte este postul fără judecată și fără măsură, când cel ce postește crede că el săvârșește prin aceasta o faptă bună, neștiind că trebuie să postească în vederea curăției, iar pe de altă parte, este viețuirea în singurătate.

Înlăturând prima cauză, Sfântul Dorotei spune: cel ce se liniștește, trebuie să se țină întotdeauna de calea împărătească, căci lipsa de măsură întru toate ușor este însoțită de părerea de sine, după care urmează înșelarea. Nimicind însă a doua pricină, spune: numai celor puternici și desăvârșiți li se cuvine să se lupte cu demonii și să scoată împotriva lor sabia, care este cuvântul Domnului.

Însuși mijlocul și lucrarea înșelării constă în primul rând, în împărtășirea vrăjmașă cu poftele coapselor dinlăuntru și în al doilea rând în nălucirile, în închipuirile minții.

Ferindu-ne de cea dintâi, sfântul părinte spune: cu toate că vrăjmașul preface mișcările firești ale coapselor în aparență mișcări duhovnicești, trezind în locul căldurii înfocarea sa și în locul veseliei aducându-i o bucurie fără tâlc și silind să primim înșelarea lui drept lucrarea darului, dar timpul, experiența și simțirea îi dau pe față amăgeala.

Arătând a doua primejdie, sfântul părinte învață astfel: iar tu când te liniștești, nu primi în nici un caz ceva din cele ce vei vedea în chip simțit sau gândit, înlăuntrul tău sau afară de tine: fie chipul lui Hristos, sau al îngerilor, sau al unui sfânt, sau lumină sau foc și altele. Aici din nou va reînvia și va învinui că lucrarea minții este o înșelare. Căci ei cred că înșelarea nu se amestecă cu cântarea din afară. Totuși, să fie cunoscut că în toate, fie în cântare, fie în rugăciune, înșelarea are loc egal datorită neiscușinței lucrătorilor, cum spune Sfântul Ioan Scărarul. Vom încerca și vom vedea, și vom măsura, ce dulceață ne vine în vremea cântării de la dracul desfrânării și ce dulceață vine de

la dar și puterea care trăiește în noi. Și în alt loc: cântând și rugându-te, supraveghează dulceața care vine, ca nu cumva să fie amestecată cu otrăvuri amare.

Așadar, tu vezi că înșelarea poate atinge deopotrivă atât pe cei ce cântă, cât și pe cei ce se ocupă cu rugăciunea. Cum însă cei ce nu cunosc lucrarea minții au numai teamă de a-și îndeplini în mod corect cele cântate și nu mai caută să găsească gândurile rele și fierberea de poftă, atunci ei nici nu știu, când partea ce ține de poftă fierbe de la sine și când este deșteptată de împărtășirea vrăjmașului și cum trebuie să scape de toate acestea.

Ei aud lupta și primesc rane, dar cine sunt vrăjmașii lor și pentru ce ei se luptă, aceasta ei nu o știu.

Cunoscând din cele spuse, că nu lucrarea minții este pricina înșelării, ci numai rânduiala de sine și înălțarea minții, căci ea nu numai că nu ne duce în înșelare, ci dimpotrivă ne deschide ochii minții spre cunoașterea ei și spre înțelepțire, ceea ce noi n-am știut niciodată, dacă nu ne-am fi învățat cu această sfințită lucrare a minții, chiar dacă cineva ar fi mare în cele ale postului și ale liniștii.

După ce am făcut cunoștință cu învățătura starețului Vasile despre rugăciunea minții, ne vom întoarce acum către învățătura privitoare la același subiect a starețului Paisie Velicicovschi.

După cum s-a spus mai sus, starețul Paisie a fost nevoit să se înfățișeze cu scrierile sale, pentru ca să-i păzească pe frații săi de atacurile ce se răspândeau în acea vreme asupra rugăciunii minții, deși recunoșteau că problema ce și-au pus-o, întrece puterea lui de înțelegere.

A ajuns până la mine zvonul, scrie el - că unele fețe din rândul monahilor, bazându-se numai pe nisipul unei proprii înțelepciuni deșarte, - îndrăznesc să hulească împotriva dumnezeieștii rugăciuni a lui Iisus, care se săvârșește de către minte în inimă, printr-o sfințită lucrare.

Îndrăznesc să spun, că împotriva ei lucrează vrăjmașul, pentru ca limbile lui, ca printr-o armă proprie, să prihănească această lucrare dumnezeiască. și prin orbirea minții lui să se întunece acest soare duhovnicesc.

Temându-mă ca nu cumva cineva, ascultând basmele vrăjmașilor să cadă într-o hulă asemănătoare și să nu păcătuiască înaintea lui Dumnezeu, hulind învățătura unor atât de numeroși Părinți purtători de Dumnezeu, care învață despre această dumnezeiască rugăciune și pe deasupra, nefiind în stare să asculte cu nepăsare cuvintele îndrăznețe împotriva acestei lucrări fără de prihană, precum de asemenea, fiind convins de rugămințile stăruitoare ale râvnitorilor acestei rugăciuni, m-am gândit că, chemând în ajutor pe prea dulcele meu Iisus, să scriu - spre combaterea gândirii mincinoase a celor ce vorbesc în deșert și spre întărirea turmei alese de Dumnezeu, care s-a adunat în mănăstirea noastră, - câteva cuvinte despre învățăturile Sfinților Părinți, pentru o puternică, neclătinată și neîndoioasă adevărire întru dânsa.

Prin urmare eu, care nu sunt decât praf și cenușă, plecându-mi genunchii gândiți ai inimii mele în fața neapropiatei măreții ale dumnezeieștii Tale Slave, Te rog, Fiule, unule născut și Cuvântul lui Dumnezeu, care ai luminat pe orbul din naștere, luminează-mi și mie întunecata mea minte, dăruiește sufletului meu darul Tău, ca această osteneală, să fie spre slava numelui Tău și spre folosul celor ce vor să se lipească de tine cu duhul spre lucrarea rugăciunii mintale și să Te poarte întotdeauna în inima lor, și de asemenea spre îndreptarea celor ce, potrivit cu grosolăniile cele de pe urmă, au îndrăznit să hulească această dumnezeiască lucrare!

Mai departe urmează expunerea învățăturii despre rugăciunea minții în șase capitole.

În primul capitol, Starețul scrie că rugăciunea minții este lucrarea vechilor Sfinți Părinți și o apără împotriva celor ce hulesc această rugăciune sfințită.

Să se știe, că această lucrare dumnezeiască a fost permanentă îndeletnicire a vechilor noștri Părinți purtători de Dumnezeu și a iradiat ca un soare în multe locuri ale pustiei și în mănăstirile de obște; în muntele Sinai, în schitul Egiptului, în muntele Nitriei, în Ierusalim și în mănăstirile din împrejurimi, într-un cuvânt în tot răsăritul: în Parigrad și în Sfântul Munte al Athosului și în insulele mărilor, iar în ultima vreme și în Marea Rusie.

Mulți din Părinții noștri purtători de Dumnezeu, aprinzându-se de un foc serafic pentru Dumnezeu și aproape. s-au făcut prin această lucrare a rugăciunii sfințite, ce se face cu mintea, cei mai riguroși păzitori ai poruncilor lui Dumnezeu și s-au învrednicit să devină vase alese ale Sfântului Duh.

Mulți dintre ei, îndemnați de o inspirație ascunsă, dumnezeiască, au scris despre această rugăciune divină în acord cu scrierea dumnezeiască a Vechiului și Noului Testament, cărțile sfintelor învățături, pline de înțelepciunea Sfântului Duh.

Și ei au făcut acest lucru după deosebita Pronie dumnezeiască, pentru ca nu cumva în vremurile ce vor urma să se dea uitării această lucrare dumnezeiască. Dar multe din cărțile scrise de ei, prin îngăduința lui Dumnezeu pentru păcatele noastre, au fost distruse de saracinii care au pus stăpânire pe împărăția greacă, iar altele din mila lui Dumnezeu se păstrează până în zilele noastre.

Nimeni dintre drept credincioși nu au îndrăznit vreodată să rostească un cuvânt de hulă împotriva acestei lucrări dumnezeiești ce se face cu mintea și împotriva păzirii raiului din inimă, ci toți, în toate timpurile, s-au purtat față de ea cu o mare cinste și cu o extremă evlavie, ca față de un lucru care este plin de un mare folos duhovnicesc.

Dar începătorii răutății și potrivnicul oricărei lucrări bune, diavolul, văzând că, mai ales prin această lucrare a rugăciunii minții, cinul monahal, alegându-și partea cea bună, șade cu o nedeslipită dragoste la picioarele lui Iisus, propășind cu desăvârșire în poruncile lui dumnezeiești, a început să întrebuințeze toate sforțările, ca să prihănească și să hulească această lucrare mântuitoare și numai dacă este cu puțință s-o distrugă de pe fața pământului. El s-a zbatut să ajungă aici pe calea nimicirii cărților, când prin mijlocirea amestecului neghinelor ucigătoare de suflete în grâul curat și ceresc, mulțumită cărui fapt, oamenii care nu au judecată, - văzându-i pe cei ce s-au atins cu de la sine putere de această lucrare și, după înălțarea lor au secerat spini în loc de grâu, iar în locul mântuirii au găsit pierzarea - rostesc hula împotriva lucrării sfinte.

Fără să se mulțumească cu cele spuse, diavolul a găsit în țările

Italiei un șarpe de Calabria, pe ereticul Varlaam și, sălășluindu-se în el cu toată puterea lui, l-a îndemnat să hulească și credința noastră ortodoxă și această sfințită lucrare a minții.

Băgați de seamă dar, prietenilor, când îndrăzniți să huliți rugăciunea minții, nu vă faceți cumva și voi părtași acestui eretic și celor de un gând cu el?

Oare nu vă cutremurați cu sufletul, când vă gândiți că puteți cădea asemenea lor, sub anatema bisericii și să fiți înstrăinați de Dumnezeu?

Într-adevăr, ce pricină legiuită aveți voi de huliți această lucrare fără prihană și de trei ori fericită? Eu nu pot pricepe deloc. Vi se pare că chemarea numelui lui Iisus este fără de folos? Dar noi nici nu putem gândi să ne mântuim prin altceva decât numai în numele Domnului nostru Iisus Hristos.

Sau poate mintea omenească cu care se săvârșește rugăciunea este cu prihană? Dar nici aceasta nu este cu puțință, căci Dumnezeu l-a zidit pe om după chipul și asemănarea Sa, iar chipul lui Dumnezeu și asemănarea se găsesc în sufletul omenesc, care, ca o făptură dumnezeiască, este curat și fără prihană. De aceea, și mintea, acest principal simț al sufletului, asemenea văzului în trup, este tot fără de prihană.

Dar poate că este vrednică de hulă inima pe care, ca un jertfelnic, mintea liturghisește înaintea lui Dumnezeu, tainica jertfă a rugăciunii? Nici asta nu este adevărat. Căci și inima este zidirea lui Dumnezeu și ca întreg trupul omenesc, este foarte bună. Prin urmare, dacă chemarea numelui lui Iisus este mântuitoare, iar mintea și inima omului sunt lucrarea mâinilor lui Dumnezeu, atunci ce prihană are omul, când înalță cu mintea din adâncul inimii o rugăciune către prea Dulcele Iisus și când cere milă de la El?

Sau poate că huliți și respingeți rugăciunea minții, pentru că Dumnezeu, după părerea voastră, nu aude rugăciunea ce se săvârșește în inimă în chip tainic, ci aude numai acea rugăciune, care este rostită cu gura?

Dar asta este o hulă împotriva lui Dumnezeu, căci Dumnezeu vede inimile și gândurile cele mai subțiri ce se află în inimă sau ce

sunt pe cale de a se ivi. El știe cu precizie și știe totul, ca un Dumnezeu a toate văzător.

El însuși caută chiar în noi o astfel de rugăciune care să se înalțe, în chip tainic din adâncul inimii, ca o jertfă curată și fără de prihană, poruncind: *“Dar tu, când te rogi, intră în cămara ta și, închizându-ți ușa, roagă-te Tatălui tău care este ascuns, și Tatăl tău care vede într-ascuns, îți va răsplăti la arătare”* (Mat. 6, 6).

Aceste cuvinte ale Domnului, Sfântul Ioan Gură de Aur - gura lui Hristos, luminătorul întregii lumi, învățătorul sobornicesc - le raportează în *Omilia 19-a* asupra Evangheliei lui Matei, după înțelepciunea dată lui de Duhul Sfânt, nu la acea rugăciune care se rostește numai cu gura și cu limba, ci la rugăciunea cea mai tainică, fără glas, ce se înalță din adâncul inimii, pe care el ne învață s-o săvârșim nu numai în chip trupesc, nu numai prin rostirea gurii, ci cu cea mai spontană râvnă, cu toată încetineala și zdrobirea duhului, cu lacrimi lăuntrice și cu durere sufletească, ținând închise ușile gândurilor.

Și aduce din scrierile dumnezeiești ca mărturie, cu privire la această tainică rugăciune, pe văzătorul de Dumnezeu Moise și pe Sfânta Ana și pe dreptul Avel, spunând astfel: “Ești îndurerat cu sufletul? Nu poți să nu strigi, căci celui prea îndurerat îi este propriu să se roage și să ceară astfel, cum am spus eu. Căci și Moise fiind îndurerat, s-a rugat astfel și durerea lui a fost auzită, lucru pentru care Dumnezeu i-a și spus lui: “De ce strigi către Mine?”; și Ana, cu toate că glasul ei nici nu se auzea, a căpătat tot ce a dorit, așa cum a strigat inima. Și Avel care nu s-a rugat tăcând și nu după sfârșitul său? Sângele lui ridică un glas mai puternic decât o trâmbiță. Nu te împiedic să suspini și tu ca Moise. Sfășie, după cum a poruncit proorocul, inima iar nu veșmintele; cheamă-L pe Dumnezeu din adânc. Din adâncuri, a spus el, Te-am chemat, pe tine Doamne! De jos, din inimă, înalță glasul, fă-ți din rugăciune o taină”.

Și în alt loc: “Tu nu te rogi oamenilor, ci lui Dumnezeu care este pretutindenea și care te aude înainte de a-I spune ceva și care știe dinainte ce vei gândi; dacă te rogi astfel, vei primi o mare răsplată și încă: “El fiind nevăzut, vrea ca și rugăciunea ta să fie tot așa”.

Vedeți prieteni că după mărturiile stâlpului nebiruit al Ortodoxiei, mai există o altă rugăciune, în afară de cea rostită cu gura, una tainică, nevăzută, fără glas, ce se înalță din adâncul inimii către Dumnezeu, pe care o primește Domnul, ca pe o jertfă curată, ca pe o aromă de bună mireasmă duhovnicească, de care se bucură și se veselește, văzând mintea, care în chip deosebit trebuie să fie închinată lui Dumnezeu, unită cu El prin rugăciune.

Pentru ce v-ați înarmat limba cu hula împotriva acestei rugăciuni ocărând-o, vorbind-o de rău, urând-o, batjocorind-o, lepădându-vă de ea și îngreșându-vă de ea ca de lucrul cel mai spurcat, și ca să spun pe scurt, nevoind nici să auziți de ea?

Mă cuprinde groaza și cutremurul, când văd un asemenea început nebunesc! Dar o să vă mai întreb ceva: nu huliți această rugăciune pentru că vi s-a întâmplat poate, să aveți sau să auziți, că cineva din lucrătorii acestei rugăciuni ți-au vătămat mintea, sau că au luat drept adevăr o înșelare oarecare, sau că a suferit un oarecare rău sufletesc și voi ați crezut că pricina tuturor acestor lucruri a fost rugăciunea minții?

Dar nu! Nu! Sfințita rugăciune a minții, care lucrează prin darul lui Dumnezeu, îl curăță pe om de toate patimile, îl îndeamnă spre cea mai osârduitoare pază a poruncilor lui Dumnezeu și îl păstrează nevătămat în fața tuturor vrăjmașilor și în fața înșelării.

Dacă cineva ar îndrăzni să practice această rugăciune cu rânduială proprie, nu după puterea învățăturilor Sfinților Părinți, fără întrebare și fără sfatul celor iscușiți, fiind pe deasupra înfumurat, pătimăș și neputincios, trăind fără ascultare și supunere, nemaipetrecând într-o viață singuratică și pustnicească, de care pentru rânduiala lor proprie, nu este vrednic să-i vadă nici urma, un astfel de om, într-adevăr, confirm eu, va cădea lesne în toate lațurile și înșelările diavolului.

Cum adică? Nu cumva această rugăciune apare ca o pricină de înșelare? Să nu fie!

Dar dacă voi prihăniți din acest motiv rugăciunea minții, atunci voi trebuie să prihăniți și cuțitul, dacă i s-ar întâmpla unui oarecare copil mic care, jucându-se cu acest cuțit, și-ar pricinui din nechibzuința lui o rană. Atunci ar trebui să se interzică și ostașilor să poarte sabia ostășească, dacă i s-ar întâmpla vreunui soldat a se

înjunghia cu sabia sa. Dar așa cum nici cuțitul, nici sabia, nu pot fi socotite vinovate de răul ce li s-a pricinuit, tot astfel nici sabia duhovnicească - rugăciunea mintală și sfințită - nu este vinovată întru nimic. Vinovate sunt însă rânduiala de sine și mândria celor ce încep lucrarea singuri, în urma cărora ei cad într-o înșelare drăcească și cad victima tuturor relelor sufletești.

De altfel, pentru ce vă întreb atât de mult despre pricina hulei voastre împotriva acestei sfințite rugăciuni? Eu știu, o prietenii mei, știu bine însăși pricina esențială a hulei voastre: mai întâi, este citirea sfintelor Scrisori pe care o săvârșiți nu după poruncile lui Hristos, fără ispitire; al doilea, este neîncrederea față de învățătura Părinților noștri, care învață despre această rugăciune dumnezeiască; al treilea, este importanța voastră extremă, care poate că, niciodată n-a văzut scrierile privitoare la acești Părinți ai noștri purtători de Dumnezeu, sau, cel puțin, n-a înțeles deloc puterea cuvintelor înțelepților lui Dumnezeu - iată unde se cuprinde pricina esențială a relei voastre înțelepciuni.

Dacă însă voi ați fi citit cu frica lui Dumnezeu și cu deplină luare aminte, cu o credință neîndoielnică, cu o ispitire iubitoare de osteneală și cu o smerită cugetare cărțile Părinților, care cuprind în ele toată înțelepciunea vieții evanghelice și care sunt necesare monahilor spre folosul lor suflesc și spre îndreptare, spre o adevărată, sănătoasă și smerită cugetare în înfățișarea gândurilor, atunci Domnul n-ar fi îngăduit să cădeți într-o atât de adâncă hulă rea. Ci El v-ar fi înflăcărat cu darul Său, prin această lucrare, pentru negrăita Lui dragoste, așa încât dimpreună cu Apostolul, ați fi fost gata să strigați: *“Cine ne va despărți de dragostea lui Hristos?”* (Rom. 8, 35).

Și voi nu numai că n-ați fi rostit vreo hulă împotriva ei, dar ați fi fost gata să vă puneți și sufletul pentru ea, simțind din lucrarea însăși și din experiență un negrăit folos pentru sufletele voastre, ce vine din această luare aminte a minții.

Pentru izbăvirea voastră și a tuturor celor ce se îndoiesc din mrejele marelui rău suflesc, eu nu găsesc o lecuire mai potrivită, decât să vă arăt, pe cât îmi va ajuta Domnul în această privință, cum Sfinții noștri Părinți purtători de Dumnezeu, întemeindu-se pe

nezdruncinata piatră a Sfintei Scripturi, învață despre această a tot sfântă rugăciune, care se săvârșește de către minte și inimă. Ba chiar voi înșivă, când veți vedea limpede și la arătare adevărul învățaturii Sfinților Părinți, și când, cu ajutorul darului lui Dumnezeu care se va atinge de sufletele voastre, vă veți vindeca de neputința voastră duhovnicească, îi veți aduce lui Dumnezeu o pocăință sinceră de rătăcirea voastră și vă veți învrednici de mila Lui și de desăvârșita iertare a păcatului nostru.

În al doilea capitol, Starețul Paisie lămurește de unde își trage începutul rugăciunea lui Iisus ce se face cu mintea și ce fel de mărturie, luate din Sfânta Scriptură, aduc despre ea Părinții purtători de Dumnezeu.

Să vă fie cunoscut că după scrierile Sfinților Părinți, există două rugăciuni ce se fac cu mintea.

Una este pentru noii începători, care corespunde cu lucrarea; alta este pentru desăvârșiți, care corespunde cu vederea. Prima este începutul, a doua este sfârșitul, căci lucrarea este înălțarea spre vedere.

Trebuie să știți, că după Sfântul Grigorie Sinaitul, există primele opt vederi, pe care numărându-le, el spune astfel: "Noi numărăm primele opt vederi: **întâia** - despre Dumnezeu, fără formă și fără început, nezidit, pricina tuturor, Unitatea întreită în Dumnezeu mai presus de cele ce există; **a doua** - despre puterile gândite, cu ordinea și întocmirea lor; **a treia** - alcătuirea celor existente; **a patra** - pogorământul plin de supraveghere a Cuvântului; **a cincea** - învierea de obște; **a șasea** - înfricoșata Judecată și a doua venire a lui Hristos; **a șaptea** - munca veșnică și **a opta** - Împărăția Cerurilor care nu are sfârșit.

Mă voi stărui, acum, după puterea slabei mele judecăți, să lămuresc în ce putere trebuiesc înțelese lucrarea și vederea.

Să fie cunoscut - o spun aceasta celor ce sunt asemenea mie, celor mai simpli călugări - că întreaga nevoință monahală, cu care cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu, se nevoiește în dragostea de Dumnezeu și de aproapele, în blândețe, smerenie și răbdare și în toate celelalte porunci dumnezeiești și părintești, în desăvârșita supunere - după Dumnezeu - cu sufletul și cu trupul, în post, în priveghere, în lacrimi și în celelalte ohoseli trupești, în săvârșirea

plină de osârdie a pravilei de biserică și de chilie, în exercițiul rugăciunii mintale și tainică, în plâns și în cugetarea despre moarte - toată nevoința de acest fel, atâta timp cât încă mintea se conduce de omeneasca putere proprie și de liberul ei arbitru, pe cât se știe, se numește lucrare, însă nu se numește în nici un caz vedere.

Dar dacă nevoința rugăciunii mintale s-a numit undeva, în scrierile Părinților, vedere, asta s-a făcut numai din pricina simplității cuvântului, așa cum și mintea fiind ochiul sufletului, se numește vedere.

Când însă, cu ajutorul lui Dumnezeu, omul își va curăți, prin nevoința mai sus arătată, iar mai ales prin cea mai adâncă smerenie, sufletul și inima de spurcăciunile sufletești și trupești, atunci darul lui Dumnezeu, mama obștească a tuturor, luând mintea curățită de el, de mână ca pe un prunc, îl ridică ca pe niște trepte spre vederea duhovnicească amintită, descoperind minții, pe măsura curățirii lui, taine dumnezeiești, negrăite și neajunse de minte și asta se numește pe bună dreptate vedere duhovnicească; asta este rugăciunea contemplativă sau după Sfântul Isaac, rugăciunea curată, iar din ea iese spaima și vederea.

Dar nimeni nu poate intra în aceste vederi cu de la sine putere printr-o nevoință făcută după bunul plac, dacă nu-l va cerceta Dumnezeu și nu va introduce în el darul Său.

Dar dacă cineva va îndrăzni să se ridice la asemenea vederi în afară de lumina darului lui Dumnezeu, acela după Sfântul Grigorie Sinaitul, să știe că își țese închipuiri și nu are vederi, fiind înșelat de duhul nălucirilor.

Punând înainte această judecată despre rugăciunea lucrătoare și contemplativă, e timpul să arăt acum, de unde își trage începutul rugăciunea dumnezeiască ce se face cu mintea.

Să se știe că după nemincinoasa mărturie a părintelui nostru Nil, pustnicul din Sinai, care era plin de înțelepciune dumnezeiască, rugăciunea dumnezeiască a minții a fost dată încă în rai de către Însuși Dumnezeu omului celui dintâi zidit, ca una ce se cuvenea celor desăvârșiți.

Sfântul Nil vorbește astfel: "După ce te-ai rugat cum trebuie, așteaptă cele ce se cuvin și stai bărbătește, păzindu-ți rodul. Spre

aceasta ai fost numit chiar de la început: să lucrezi și să păzești. Și de aceea, după ce ai lucrat, nu lăsa cele lucrate fără pază; dacă însă nu vei face acest lucru, atunci nu vei primi nici un folos din rugăciune”.

Tâlcuind aceste cuvinte Cuviosul Nil, luminătorul Rusiei carele a strălucit ca soarele în Marea Rusie prin lucrarea rugăciunii mintale, vorbește astfel: “Aceste cuvinte: să lucrezi și să păzești”, Sfântul le-a citat din Vechiul Testament, căci spune Scriptura: Dumnezeu l-a zidit pe Adam și l-a așezat în Rai, ca să-l lucreze și să-l păzească. Sub lucrare, Sfântul Nil Sinaitul înțelege rugăciunea; sub pază - o necesară supraveghere asupra gândurilor rele ce trebuiește făcută după isprăvirea rugăciunii”.

Același lucru îl spune și Prea Cuviosul Dorotei, că omul cel dintâi zidit, așezat de Dumnezeu în rai, a petrecut în rugăciune.

Din aceste mărturii se vede, că Dumnezeu l-a făcut pe om după chipul și asemănarea Sa, l-a dus în raiul desfătărilor ca să lucreze grădinile nemuritoare, adică gândurile dumnezeiești, cele mai curate și cele mai desăvârșite, cum scrie Sfântul Grigorie Teologul.

Asta nu este altceva decât, că cel dintâi om, ca unul ce era curat cu sufletul și cu inima, a avut menirea să petreacă în rugăciune harică, contemplativă, liturghisită numai de minte, adică în cea mai dulce vedere a lui Dumnezeu și s-o păzească bărbătește, ca pe o lucrare paradisiacă, ca pe lumina ochiului, pentru ca să nu plece niciodată din suflet și din inimă.

Dar această rugăciune a primit o slavă nemăsurat de mare, când Prea Sfânta Fecioară Născătoare de Dumnezeu, care e mai Sfântă decât toți sfinții, care e mai cinstită decât Heruvimii și mai slăvită fără de asemănare decât Serafimii, petrecând în Sfânta Sfintelor și ridicându-se cu rugăciunea minții pe cel mai înalt pisc al vederii lui Dumnezeu, s-a învrednicit să fie un larg sălaș al Cuvântului lui Dumnezeu neîncăput de toată făptura, cum mărturisește acest lucru stâlpul nebiruit al Ortodoxiei, Sfântul Grigorie Palama, Arhiepiscopul Tesalonicului, în cuvântul său la Intrarea Maicii Domnului în Biserică.

El spune că Prea Sfânta Fecioară, petrecând în Sfânta Sfintelor și înțelegând din Sfânta Scriptură pierderea neamului omenesc pentru neascultarea lui și umplându-se de o nemărginită milă pentru dânsul,

a început să se roage cu mintea lui Dumnezeu, pentru o cât mai grabnică milă și mântuire a neamului omenesc.

Iată propriile lui cuvinte vrednice de o minte îngerească: “Când copila lui Dumnezeu a auzit și a văzut toate câte s-au petrecut, umplându-se de milă pentru neamul omenesc și căutând un mijloc de vindecare și lecuire, egal în putere cu o asemenea suferință, să se întoarcă imediat cu întreaga minte către Dumnezeu, începând să se roage pentru noi, ca să-L silească pe Cel ce nu poate să fie silit și să-L aplece spre noi, pentru ca El însuși să nimicească osânda și să lege cu sine zidirea, vindecând cele neputincioase”.

Și mai jos: “și neaflând în toate cele existente nimic mai bun decât această rugăciune potrivită pentru om, îndreptându-se cu tărie spre rugăciunea pe care o săvârșește cu toată stăruința, Fecioara dobândește Sfânta liniște, ca una ce este cea mai de trebuință pentru o convorbire”.

Orice altă faptă bună este ca un fel de lecuire ce se aplică neputințelor sufletești și patimilor viclene înrădăcinate în noi din pricina pușinătății de suflet; pe când vederea lui Dumnezeu este rodul sufletului sănătos, ca un fel de desăvârșire definitivă. De aceea, omul se îndumnezeiește nu din cuvinte și nu din lucrările văzute, prevăzute, măsurate, căci toate acestea sunt și pământești și din cele de jos și omenești, ci din petrecerea în liniște mulțumită căreia noi ne lepădăm și ne eliberăm de cele pământești și ne ridicăm spre Dumnezeu, și petrecând pe înălțimile vieții liniștite, nevoindu-ne ziua și noaptea cu răbdare în rugăciuni și cereri, într-un fel oarecare ne apropiem și pășim către firea cea neapropiată și fericită.

Și în felul acesta, săvârșind cu mare răbdare rugăciunea, care se amestecă într-un chip nelămurit cu Lumina care este mai presus de minte și de simțire, vedem în noi înșine, ca într-o oglindă, pe Dumnezeu, după ce ne-am curățit “inima prin sfânta liniște”.

Și mai jos: “Iată pentru ce Prea Curata, lepădându-se de petrecerea lumească și de zgomot, s-a îndepărtat de oameni și a preferat o viață întru toate nevăzută și neîmpărtășită, petrecând acolo unde nu este îngăduit oricui să intre.

Aici lepădându-se de toate legăturile materiale, renunțând la orice relație și dragoste pentru cele lumești și ridicându-se peste orice

pogorământ față de propriul ei trup, ea și-a adunat mintea într-o unică legătură cu El, într-o petrecere, într-o luare aminte și într-o neîncetată rugăciune dumnezeiască și prin ea, fiind în ea însăși și ațintindu-și privirea mai presus de răzvrătirile și gândurile cele de multe feluri, ea a deschis o cale nouă și negrăită către cer, care este, ca să spun așa, tăcerea de gând.

Stăruind în această cale și luând aminte cu mintea, ea întrece cu zborul ei toate zidirile și făpturile mai mult decât Moise, vede slava lui Dumnezeu, contemplează darul dumnezeiesc, dar nu cade în nici o măsură sub puterea simțurilor, precum și vedenia plină de bucurie și sfântă a sufletelor și a minților nespurcate, de care făcându-se părtaş, ea se înfățișează ca un nor luminos de apă vie, ca zorile unei zile spirituale și ca un cer de foc al Cuvântului”.

Din aceste cuvinte ale Sfântului Grigorie Palama se vede că Prea Sfânta Fecioară, petrecând în Sfânta Sfintelor, s-a ridicat cu rugăciunea minții, pe piscul cel mai înalt al vederii lui Dumnezeu și ne-a arătat prin ea însăși, un exemplu de viață trăită cu multă băgare de seamă după omul cel dinlăuntru, prin lepădarea de lume în numele lumii prin sfânta liniște a minții prin tăcerea de gând, printr-o concentrare în dumnezeiasca rugăciune neîncetată și în atenția minții și prin suirea prin lucrarea către Dumnezeu, pentru ca privind la ea, cei ce s-au lepădat de lume să se nevoiască cu osârdie de ostenele și sudorile mintale pe care le-a arătat, străduindu-se pe măsura puterilor ca, cu rugăciunile ei, să fie imitatorii ei.

Și cine poate lăuda în chip vrednic dumnezeiasca rugăciune a minții, a cărei săvârșitoare a fost Însăși Maica lui Dumnezeu, îndrumată prin povățuirea Sfântului Duh?

Totuși, prin întărirea și încredințarea neîndoioasă a tuturor celor ce se îndoiesc, a venit timpul să arăt ce fel de mărturii din Sfânta Scriptură aduc cu privire la ea Sfinții Părinți, care au scris după cum i-a luminat darul lui Dumnezeu.

Dumnezeiasca rugăciune a minții are înainte de toate o nezdruccinată temelie în cuvintele Domnului Iisus: *“Tu când te rogi, intră în camera ta și, închizînd ușa, roagă-te Tatălui tău, Care este întru ascuns, și Tatăl tău Care vede întru ascuns, îți va răsplăti la arătare”*.

Aceste cuvinte, după cum s-a spus, Sfântul Ioan Gură de Aur le tâlcuiește cu privire la rugăciunea ce se înalță din adâncul inimii, fără glas, în chip tainic.

Iar stâlpul de foc, gura de foc a Sfântului Duh, ochiul Bisericii, Sfântul Vasile cel Mare, tâlcuind cuvintele Sfintei Scripturi: *"Voi binecuvânta pe Domnul în toată vremea, lauda Lui va fi pururea în gura mea"*, învață foarte frumos despre gura de gând și despre lucrarea minții, adică despre rugăciunea minții.

În privința aceasta cităm cuvintele lui întocmai: *"Lauda Lui este pururea în gura mea"*. S-ar părea că nu este cu puțință ceea ce spune proorocul: în ce chip lauda lui Dumnezeu poate fi întotdeauna în gurile oamenilor? Când omul se află într-o ohișnuită convorbire asupra vieții, el nu are în gură lauda lui Dumnezeu; când doarme, tace desigur; când mănâncă și bea, cum poate gura lui să săvârșească lauda?

La aceasta răspundem că este o gură de gând, a omului celui mai dinlăuntru, prin mijlocirea căreia omul devine părtaș cuvântului de viață al lui Dumnezeu, care este pâinea, ce S-a coborât din cer. Despre această gură spune proorocul: *"gura mea am deschis și am tras duh"*. Domnul ne cheamă să deschidem tocmai această gură ca să primim hrana adevărată: *"Deschide - zice El - gura ta și Eu o voi umplea"*. Câteodată, gândul despre Dumnezeu, însemnat și tipărit în cugetui sufletului, se poate numi laudă, care petrece întotdeauna în suflet, de la Dumnezeu. Cel stăruitor poate săvârși după cuvântul Apostolului, toate întru slava lui Dumnezeu, căci orice faptă și orice cuvânt și orice lucrare mintală, are putere de laudă. Dreptul, fie că mănâncă, fie că bea, sau altceva ce face, toate întru slava lui Dumnezeu le face: inima lui veghează, chiar atunci când el doarme".

Din aceste cuvinte ale Sfântului Vasile, reiese limpede că, afară de gura trupească, mai există o gură de gând și o acțiune gândită și o laudă ce se săvârșește în chip gândit în omul dinlăuntru, soarele Egiptului, sau mai bine zis al Universului, care a strălucit mai luminos decât soarele prin darurile Sfântului Duh. Marele Macarie spune, în cuvintele sale despre această rugăciune, astfel: "Creștinul trebuie să aibă întotdeauna amintirea despre Dumnezeu căci scris este: *"Să iubești pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta"*, pentru ca să-L iubească

pe Domnul nu numai atunci când intră în casa de rugăciune, ci și atunci când umblă, când stă de vorbă, când mănâncă și bea, să aibă aducerea aminte de Dumnezeu și dragostea și dorința; căci s-a zis: *“Unde este comoara voastră, acolo va fi și inima voastră”* (Mat. 6, 21).

Iar Preacuviosul și purtătorul de Dumnezeu părinte de demult, Sfântul Isaia pustnicul, citează cu privire la învățătura tainică, adică la rugăciunea lui Iisus, ce se săvârșește în taină cu gândul, următoarele cuvinte din Scriptura dumnezeiască, ca mărturie: *“Înlăuntrul meu s-a aprins inima mea”*; *“în gândurile mele un foc arde cu văpaia”* (Ps. 39, 4).

Prea Cuviosul Simeon, care a strălucit în orașul împărătesc ca un soare prin rugăciunea minții și prin negrăitele daruri ale Prea Sfântului Duh, și care prin acest lucru a primit de la întreaga Biserică denumirea de Noul Teolog, scrie în cuvântul său despre cele trei chipuri de rugăciune, următoarele: “Sfinții noștri Părinți”, auzind cuvântul Domnului, care spune că din inimă purced gândurile rele, uciderile, preacurviile, furtişagurile, mărturiile mincinoase, hulele, și că acestea sunt care spurcă pe om (Mat. 15, 19) și care învață să se curețe paharul pe dinlăuntru, ca să fie curat și pe dinafară (Mat. 25, 26), lăsând gândurile despre orice altă lucrare, s-au nevoit în această pază a inimii, știind în chip neîndoios, că odată cu paza inimii ei vor păzi fără multă trudă orice altă lucrare și că fără ea nici o faptă bună nu se poate menține”.

Aceste cuvinte ale Prea Cuviosului arată limpede că vorbele Domnului citate mai sus, au fost recunoscute de Părinți drept mărturie și temelie pentru paza inimii, adică pentru chemarea gândită a lui Iisus.

Același Prea Cuvios aduce ca mărturie în sprijinul dumnezeieștii rugăciuni mintale și alte cuvinte din Sfânta Scriptură: *“Bucură-te tinere de vârsta ta și mergi în căile inimii tale fără de prihană și alungă mânia din inima ta”* (Ecl. 11, 9, 10) și *“dacă mânia stăpânitorului se ridică împotriva ta, nu te clinti din locul tău”* (Ecl. 10, 4).

Și Apostolul Petru spune: *“Fiți treji, priveghiați, potrivitnicul vostru, diavolul, răcnind ca un leu, umblă căutând pe cine să înghită”* (I Petru, 5,8)

Și Apostolul Pavel scrie în chip bătător la ochi despre paza inimii, Efesenilor: *“Căci lupta noastră nu este împotriva sângelui, ci împotriva domniilor, împotriva stăpâniilor, împotriva căpeteniilor acestui întuneric”* (Efes. 6,12).

Prea Cuviosul Isihie presbiterul, teologul și dascălul Bisericii din Ierusalim, scriind o carte în două sute de capitole despre chemarea de gând a lui Iisus în inimă, adică despre rugăciunea minții, aduce cu privire la ea următoarele mărturii din Scriptura dumnezeiască: *“Fericii cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu”* (Mat. 5, 8), și iarăși: *“Păzește-te ca să nu se strecoare în inima ta vreun gând necuviincios”* (Deut.15, 9).

Și Apostolul spune: *“Rugați-vă neîncetat”* (1, Tes. 5, 17) și Însuși Domnul spune: *“Fără de Mine nu puteți face nimic. Cel ce petrece întru Mine și Eu întru el, acela va aduce roadă multă”*.

Dumnezeiescul și de Dumnezeu purtătorul Părintele nostru Ioan Scărarul citează despre această sfințită rugăciune și adevărata liniște a minții următoarele mărturii din Sfânta Scriptură: *“Cel mare între cei mari și între cei desăvârșiți în ale rugăciunii”* a spus: *“Vreau să rostesc cinci cuvinte cu mintea mea și celelalte”* (Cânt. 5, 2); și iarăși: *“Eu dorm, dar inima mea veghează”*; și din nou: *“Din toată inima strig”* (Ps.118, 145).

De Dumnezeu purtătorul Părintele nostru Filotei, egumenul mănăstirii Rugul Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu de pe Sinai, alcătuiind o carte mică de neprețuite mărgăritare de înțelepciune dumnezeiască cu privire la paza inimii, pune la temelia nezdruccinată a învățaturii sale cuvintele Sfintei Scripturi: *“În dimineți voi ucide pe toți păcătoșii pământului”* (Ps. 100, 8), și: *“Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru”* (Luca 17,12), și: *“asemănatu-s-a împărăția lui Dumnezeu cu un grăunte de muștar și cu mărgăritarul, și cu aluatul”*, și iarăși: *“Păzește-ți inima cu toată paza”*. Sfântul Grigorie Sinaitul, care prin învățătură și săvârșirea acestei rugăciuni în Muntele Athos și în alte locuri, care a alcătuit prin înțelepciunea divină o întreită cântare, ce se cântă în toată lumea în fiecare săptămână, care a compus de asemeni și canonul Crucii de viață făcătoare, citează cu privire la această dumnezeiască rugăciune următoarele mărturii din

Scriptura dumnezeiască: *“Pricepe pe Domnul Dumnezeuul tău pururea”* (Ecl.11, 6); și iarăși: *“Dis-de-dimineăță seamănă sămânța ta și seara nu-ți lăsa mâna pe tânjeală”* (Ecl.11, 6); și iarăși: *“Dacă mă rog cu limba, duhul meu se roagă, iar mintea rămâne fără rod; mă voi ruga prin urmare cu gura, dar mă voi ruga și cu mintea și vreau mai bine să spun cinci cuvinte cu mintea ”* și altele.

Ca martor îl aduce pe Ioan Scărarul, care de asemenea raportează aceste cuvinte, rugăciunii.

Cel ce a călcat pe urmele Apostolilor, stâlpul nebiruit al credinței ortodoxe, cel ce a rupt eresul latin al luptătorilor împotriva Duhului Sfânt al soborului florentin ca pe o plasă de păianjen prin sabia Duhului și prin adevărul dogmelor ortodoxe, prea înțeleptul și prea cuvântătorul Mitropolit Marcu al Efesului, scrie despre rugăciunea lui Iisus cea dumnezeiască: *“s-ar cuveni, potrivit cu porunca, să ne rugăm neîncetat, și să înălțăm închinare lui Dumnezeu cu duhul și cu adevărul, dar înclinarea spre gândurile vieții și greutatea grijii de trup îi abat și-i îndepărtează pe mulți de Împărăția lui Dumnezeu, care se află înlăuntrul nostru și-i împiedică să petreacă la jertfelnicul de gând și să aducă din ei înșiși duhovnicești și cuvântătoare lui Dumnezeu, după dumnezeiescul Apostol care a spus că noi suntem templul lui Dumnezeu, Care trăiește în noi și că Duhul lui Dumnezeu trăiește în noi nu e nimic de mirare, dacă cineva petrece de obicei cu cei mulți care trăiesc după trup, dar noi vedem și pe unii monahi, care s-au lepădat de lume, cum sunt înviforați în chip gândit prin lucrările patimilor; cum sunt, ca urmare acestui lucru, cuprinși de această mare tulburare, care întunecă partea rațională a sufletului și din care pricină nu poate ajunge cu toată dorința lor la adevărata rugăciune. Amintirea lui Iisus în inimă, fiind dulce, curată și neîncetată, scoate la iveală o lumină negrăită”*.

Prea Cuviosul Părintele nostru Nil Sorschi al Rusiei, alcătuiind o carte despre paza gândită a inimii, se folosește de următoarele cuvinte din Sfânta Scriptură: *“Din inimă ies gândurile rele; acestea sunt cele care spurcă pe om (Mat.15,19) și se cuvine să ne rugăm Tatălui cu duhul și cu adevărul”*, și altele.

Un alt luminător al Rusiei, Sfințitul lui Hristos Dimitrie,

Mitropolitul Rostovului, alcătuind un cuvânt despre săvârșirea rugăciunii lăuntrice în chip gândit (care este citat în întregime la începutul acestei culegeri), citează următoarele locuri din Sfânta Scriptură: “*Ție îți vorbește inima mea*”: Îl voi căuta pe Domnul, fața mea Te va căuta, voi căuta Doamne, fața Ta; și iarăși: “*Așa cum dorește cerbul izvoarele apelor, așa însetează sufletul meu de Tine, Duhul cu orice rugăciune și cerere*”.

Toate aceste cuvinte el, împreună cu Sfântul Ioan Scărarul, cu Grigorie Sinaitul și cu Prea Cuviosul Nil Sorschi, le referă la rugăciunea minții.

Tot astfel și tipicul bisericesc, expunând pravilele bisericești despre rugăciune și închinăciuni, citează cu privire la această dumnezeiască rugăciune, următoarele cuvinte din dumnezeiasca Scriptură: “*Dumnezeu este Duh: și cel ce I se închină, se cuvine să I se închine cu duhul și cu adevărul*” (Ioan, 4, 24).

Citează de asemenea și mărturiile Sfinților Părinți, din acea parte a învățăturii lor, care se referă la rugăciunea minții și după aceasta spune: “Aici noi punem capăt cuvântului despre sfânta și sfințita și pururea pomenita rugăciune a minții”, și mai departe trece către singura rugăciune sfințită pentru toți, care este arătată de rânduiala bisericească.

În felul acesta, ni s-a arătat prin darul lui Dumnezeu, că Părinții purtători de Dumnezeu, înțelepțiți de Sfântul Duh, își pun temelia învățăturii lor despre sfânta lucrare de gând, ce se săvârșește în chip tainic prin rugăciunea omului lăuntric, pe nezdruclinata piatră a dumnezeieștilor Scripturi ale Vechiului și Noului Testament, de unde ca dintr-un izvor nesecat își împrumută numeroasele mărturii.

În capitolul al treilea al Epistolei sale despre rugăciunea minții, Starețul Paisie spune: că această rugăciune este o artă duhovnicească.

Se știe, scrie el, că dumnezeieștii Părinți numesc această sfințită lucrare a rugăciunii de gând, o artă.

Astfel, Sfântul Ioan Scărarul în cuvîntul al 27-lea despre liniște, spune: “Dacă tu te-ai învățat în experiență cu acest meșteșug, atunci știi despre ce vorbesc. Șezând pe înălțime, supraveghează, dacă ești în stare; și atunci vei vedea cum și când și unde și cât și ce fel de furi

vin să-ți fure strugurii. Când acest străjer este trudit, atunci el se scoală și se roagă, iar pe urmă iarăși se așează și-și continuă bărbătește prima lucrare”.

Sfântul Isichie presviterul Ierusalimului, spune despre aceeași sfințită rugăciune: “Trezvia este o artă duhovnicească, care-l izbăvește cu desăvârșire pe om, cu ajutorul lui Dumnezeu, de gândurile pătimase și de cuvintele și de faptele viclene”.

Sfântul Nichifor Pustnicul spune despre aceeași lucrare: “Veniți și eu vă voi descoperi un meșteșug, sau mai bine zis, o știință despre viața cerească veșnică, care îl introduce pe săvârșitorul ei în limanul nepătimirii fără osteneală și sudoare”. Părinții numesc această sfântă rugăciune drept o artă, socot eu, arta nu poate fi învățată de omul singur fără artist, tot astfel și această lucrare de gând a rugăciunii, nu poate fi deprinsă fără de îndrumătorul iscusit.

Însușirea ei, după Sfântul Nichifor, vine pentru cei mai mulți și chiar pentru toți din învățătură, însă rari sunt oamenii care primesc de la Dumnezeu fără învățătură, prin lucrarea dureroasă și căldura credinței.

În capitolul patru al Epistolei se vorbește despre pregătirea pe care trebuie s-o aibă acela care vrea să învețe această lucrare dumnezeiască.

În măsura în care această rugăciune este mai presus de orice altă nevoie monahală și este încununarea tuturor ostenețelor, izvorul faptelor bune și o lucrare a minții din cele mai subțiri și ascunsă în adâncul inimii, în aceeași măsură vrăjmașul nevăzut al mântuirii noastre răspândește împotriva ei lațurile feluritelor ademeniri și năluciri care sunt nevăzute, subțiri și de-abia ajunse de mintea omenească.

De aceea, cel ce dorește să învețe această dumnezeiască lucrare, trebuie, după Sfântul Simeon Noul Teolog, să se predea cu deplină ascultare, în mâinile unui om care se teme de Dumnezeu, care păzește cu osârdie poruncile lui dumnezeiești care sunt pline de experiență în această nevoie de gând, care poate arăta ucenicului său drumul drept spre mântuire.

Prin smerenia ce se naște din ascultare, un astfel de om poate scăpa de toate ademenirile și lațurile diavolești și să se exerciteze întotdeauna în această lucrare în chip potolit, liniștit, fără nici o

vătămare și cu o mare izbândă pentru sufletul său.

Dar dacă, după ce a intrat sub ascultare, el n-ar găsi în părintele său un îndrumător iscusit prin propria lui lucrare și experiență în această rugăciune dumnezeiască, căci în vremea de astăzi s-au împușinat cu desăvârșire îndrumătorii încercați ai acestei lucrări, atunci el, cu toate acestea nu trebuie să cadă în deznădejde, ci continuând să petreacă după poruncile lui Dumnezeu în adevărata ascultare și smerenie și cu frica de Dumnezeu, iar nu într-un trai cu rânduială proprie și arbitrară fără ascultare, după care de obicei urmează înșelarea și, punându-și toată nădejdea în Dumnezeu, să se supună, împreună cu părintele său, învățaturii prea cuvioșilor Părinți, care îl învață în chip subțire pe fiecare această lucrare dumnezeiască, și de la ei să se învețe această rugăciune și în orice caz darul lui Dumnezeu se va grăbi și-l va îndruma, cu rugăciunile Sfinților Părinți să se învețe fără nici un fel de îndoială în această lucrare dumnezeiască.

În capitolul cinci se cuprinde învățătura despre ceea ce este această sfințită rugăciune după calitatea și lucrarea ei. Sfântul Ioan Scărarul spune în cuvântul al 28-lea despre sfințita și fericita rugăciune:

“Rugăciunea, după calitatea ei, este petrecerea și unirea omului cu Dumnezeu, iar după lucrarea ei ea este întărirea păcii, împăcarea cu Dumnezeu, mama și totodată fiica lacrimilor, milostivire pentru păcate, pod pentru trecerea ispitelor, perete care apără de necazuri, nimicirea războaielor, lucrarea îngerească, hrana tuturor puterilor netrupești, veselia viitoare, lucrare fără sfârșit, izvorul faptelor bune, pricinuitoarea darurilor, propășirea nevăzută, hrana sufletului, luminarea minții, secure pentru deznădejde, arătarea nădejzii, nimicirea tristeții, bogăția monahilor, comoara liniștitorilor, îmblânzirea mâniei, oglinda creșterii duhovnicești, cunoașterea propășirii, manifestarea întocmirii sufletești, prevesitoarea răsplății viitoare, steagul evlaviei”.

Rugăciunea celui ce se roagă cu adevărat este judecată, loc de judecată și scaunul Judecătorului înainte de Judecata cea înfricoșată.

Iar Sfântul Grigorie Sinaitul scrie în capitolul 113: “La noii începători rugăciunea este ca un foc de veselie, care izbucnește din inimă, iar la cei desăvârșiți este ca o lumină bine mirositoare, ce

lucrează înlăuntrul lor. Sau, iarăși: rugăciunea este predica Apostolilor, lucrarea credinței, iar mai bine zis, o credință nemijlocită, temelia încrederii, înviorarea iubirii, mișcarea îngerească, puterea celor fără trupuri, lucrarea și veselia lor, Evanghelia lui Dumnezeu, vestirea inimii, nădejdea mântuirii, steagul luminării, simbolul sfințeniei, cunoașterea lui Dumnezeu, manifestarea Botezului, sau curățirea în baia unei existențe pașnice, logodirea Duhului Sfânt, bucuria lui Iisus, veselia sufletului, mila lui Dumnezeu, semnul împăcării, pecetea lui Hristos, raza soarelui în gând, luceafărul inimilor, întărirea creștinătății, arătarea împăcării lui Dumnezeu, darul lui Dumnezeu, iar mai bine zis începutul înțelepciunii proprii, arătarea lui Dumnezeu, lucrarea călugărilor, traiul celor ce se liniștesc, pricina liniștii, semnul vieții îngerești. Și pentru ce să vorbim atât de mult? Rugăciunea este Dumnezeu, Care lucrează în toți, întrucât una este lucrarea Tatălui și a Fiului și Sfântului Duh, care lucrează toate întru Hristos Iisus.

Fericitul Macarie cel Mare spune despre rugăciune: “Ceea ce este principal în orice bună stăruință și ceea ce este cununa meritelor, e petrecerea plină de osârdie în rugăciune. Prin ea putem dobândi zilnic și celelalte fapte, de le vom cere de la Dumnezeu. De aici, la cei ce se învrednicesc, se produce o legătură de sfințenie cu Dumnezeu în realitatea duhovnicească și o unire sacră de o negrăită dragoste către Dumnezeu, prin înclinările minții. Căci cine se silește zilnic să petreacă în rugăciune, acela se înflăcărează prin duhovniceasca dragoste pentru dumnezeiasca părtășie și înflăcărata dorință și primește darul desăvârșirii duhovnicești care îl luminează” (*Omilia*, 40, cap. 2, pag.158).

Sfântul Simeon Arhiepiscopul Tesalonicului spune despre aceeași rugăciune sfințită: “Această rugăciune dumnezeiască, care constă în chemarea Mântuitorului”, este următoarea: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!” Ea este și rugăciune și făgăduință și mărturisire de credință dătătoare de Duh Sfânt și de daruri dumnezeiești, curățitoare de inimi, alungarea demonilor, sălășluirea lui Iisus Hristos, înțelegerea celor duhovnicești și izvorul gândurilor dumnezeiești, lăsarea de păcate, lecuitoarea sufletelor și trupurilor, comoara milei dumnezeiești, mijlocitoarea descoperirilor

de Taine dumnezeiești, singura mântuitoare ca una ce poartă în sine numele Mântuitorului nostru Dumnezeu, numele lui Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu chemat asupra noastră” (cap. 296).

Tot astfel și ceilalți Părinți purtători de Dumnezeu, scriind despre această sfântă rugăciune, mărturisesc despre lucrarea ei și despre negrăitul folos ce provine din ea. și de propășirea ce se face prin ea în darurile dumnezeiești ale Sfântului Duh.

Dar cine este acela care văzând cum această sfântă rugăciune îl aduce pe nevoitor spre o comoară cerească de felurite fapte bune, nu se va înflăcăra de râvna dumnezeiască pentru o săvârșire neîncetată a acestei rugăciuni, pentru ca prin ea. să păzească întotdeauna în suflet și în inimă pe prea dulcele Iisus și să pomenească neconținut în el însuși acest nume mai scump decât toate, înflăcărându-se prin el în chip negrăitor să-l iubească pe El!

Numai acela nu va simți o fierbinte dorință să se apropie de această lucrare de gând, care este cuprins de gânduri pătimase pentru cele lumești, care e legat cu lanțurile grijii de trup, care abat și îndepărtează pe mulți de la împărăția lui Dumnezeu, care este înlăuntru nostru, care n-a gustat prin însăși lucrarea și experiența proprie cu gura suflătească dulceața negrăită dumnezeiască a acestei lucrări întru toate folositoare, care n-a înțeles ce folos ascuns duhovnicesc cuprinde înlăuntru ei acest lucru.

Dar cei ce vor să fie uniți prin dragoste cu prea dulcele Iisus, scuipând peste toate frumusețile lumii acesteia și peste toate plăcerile ei, și peste odihna trupului, nu vor voi să aibă în această viață nimic altceva, decât să se îndeletnicească mereu în lucrarea paradisiacă a acestei rugăciuni.

În ultimul capitol, al șaselea, noi vom cita, în locul predosloviei, o scurtă însemnare ce aparține unui nevoitor din zilele noastre, care scrie următoarele: “Scopul rugăciunii minții este unirea cu Dumnezeu, Care este Duh și care unire din această pricină poate să fie numită duhovnicească”. În ce privește metodele din afară, întrebuintate de unii nevoitori în vremea îndeletnicirii în această rugăciune, ele au desigur o însemnătate secundară.

La cei desăvârșiți, sufletul omului se conformează cu trupul, spun

Sfinții Părinți. De aceea liniștea sufletească trebuie să fie precedată de liniștea trupească, adică de buna lui rânduială, cum spune Ioan Scărarul.

Și pentru adunarea minții necesară rugăciunii, de asemenea pot fi potrivite unele condiții din afară în legătură cu locuința și chiar cu poziția trupului. Dar ar fi o rătăcire să credem că nevoința creșterii în rugăciunea duhovnicească atârnă de condițiile și de metodele din afară.

Un lucru este neîndoielnic, că odată cu esența rugăciunii, care constă în a ne ruga cu mintea în inimă, atunci în conformitate cu acest fapt și mintea noastră trebuie să fie îndreptată în inimă. Iar toate celelalte au o însemnătate secundară.

De aceea, în *Filocalia* rusă tot ce amintește despre metodele din afară sunt trecute cu vederea (Teofan, episcopul Tambovului).

După această observație prealabilă ne vom întoarce către *Epistola Starețului Paisie*.

El scrie: “Întrucât în vremurile străvechi lucrarea rugăciunii mintale înflorea în multe locuri, unde Sfinții Părinți își aveau petrecerea lor și întrucât pe atunci erau mulți învățători pentru această lucrare duhovnicească, scriind cu privire la acest subiect, ei spuneau numai despre folosul duhovnicesc, ce provenea dintr-însa, fără să aibe nevoie să scrie despre însuși mijlocul acestei lucrări, care este de cuviință noilor începători.

Dar când ei au văzut că povățuitorii adevărați și depărtați de înșelare au început să se rărească, atunci, îndemnați de Duhul lui Dumnezeu, pentru ca adevărata învățătură despre începutul acestei rugăciuni să nu sărăcească, au descris însuși începutul și mijlocul, cum trebuie să învețe această rugăciune un începător nou și cum trebuie să intre cu mintea în părțile inimii și să săvârșească acolo în chip neînșelat rugăciunea cu mintea.

Sfântul Simeon Noul Teolog spune astfel despre începutul acestei lucrări: “Adevărata și neînșelata atenție și rugăciune constă în faptul că în vremea rugăciunii mintea să păzească inima și să se întoarcă întotdeauna înlăuntrul ei și să-și înalțe cererea către Dnmnul din adâncul ei. Gustând aici cât este de bun Domnul, mintea nu se depărtează de locuința inimii și spune împreună cu Apostolul: “*Bine este nouă să fim aici*” și privind întotdeauna locurile de acolo, izgonește gândurile semănate de vrăjmaș”.

Mai departe el spune mai lămurit același lucru: “șezând într-o chilie liniștită, în vreun colț singuratic, fă cu luare aminte ceea ce îți voi spune: închide ușa, abătându-ți mintea de la orice deșertăciune, apasă-ți bărbia pe piept, îndreptându-ți împreună cu mintea și ochiul simțit. Încetinează-ți respirația, ca să nu respiri prea liber și încearcă să gândești în chip gândit înlăuntrul pieptului, locul inimii, unde în chip firesc le place tuturor puterilor sufletești să-și aibă petrecerea și întâi de toate, vei găsi acolo un întuneric și o grosime nemicșorată.

Dar când tu vei continua și vei săvârși acest lucru zi și noapte, atunci vei dobândi - O, minune! - o neîncetată veselie. Căci de îndată ce mintea va afla locul inimii, va vedea numai decât ceea ce n-a văzut niciodată; va vedea în mijlocul inimii un aer și pe sine însuși se va vedea luminos și plin de judecată. Fi din acel moment, ori de unde ar răsări vreun gând, înainte de a trece în faptă sau de a deveni un idol, el este alungat și distrus prin chemarea lui Iisus Hristos.

De aici mintea, având o răutate împotriva demonilor pusă în mișcare contra lor, o mânie firească și izgonindu-i, îi doboară la pământ pe potrivnicii de gând și vei învăța mai multe alte lucruri, cu ajutorul lui Dumnezeu, prin paza minții, ținându-L pe Iisus în inimă” (*Cuvânt despre cele trei chipuri de luare aminte și rugăciune*).

Prea Cuviosul Nichifor Pustnicul, învățând mai limpede despre intrarea minții în inimă, vorbește astfel: “Înainte de orice să-ți fie traiul liniștit, fără de griji și în pace cu toții. Apoi, intrând în cămara ta, închide-te și așează-te în vreun colț oarecare, fă ceea ce îți voi spune: știi că răsuflarea cu care răsuflăm este aerul acesta și nu-l respirăm decât numai prin inimă. Tocmai ea este pricina vieții și căldura trupului iar inima atrage aerul pentru ca ea prin mijlocirea respirației, să-și sloboade afară căldura ei și să-și procure o răcoreală, un aer proaspăt. Iar ca unealtă pentru asemenea lucrare sunt plămânii, care fiind făcuți de Ziditorul cu porii, introduc și scot afară mereu aerul înconjurător ca un foi. În felul acesta inima îndeplinește în chip nemișcat acea menire, mulțumită căreia ea s-a întocmit pentru bunăstarea organismului. Așadar, tu așează-te și adunându-ți mintea, s-o introduci pe calea pe care merge aerul spre inimă și silește-o să se coboare în inimă odată cu inspirația aerului. Iar când ea va intra

acolo, atunci ceea ce va urma nu va fi lipsit de veselie și de bucurie.

Mai departe el scrie: “De aceea, frate, deprinde-ți mintea să nu iasă repede de acolo, căci la început ea se plictisește foarte mult din pricina închiderii și strâmtorării lăuntrice. Dar când se va desprinde, nu va mai voi să rămână în rătăcirea de afară: Împărăția cerurilor este înlăuntru vostru. Când noi o cercetăm acolo și o cântăm printr-o rugăciune curată, atunci toate cele din afară ni se înfățișează în chip mizerabil și urâcios. Prin urmare dacă, după cum am spus, tu vei intra deodată cu inima în locul inimii, de care ți-am spus, mulțumește-i lui Dumnezeu și proslăvește-L și bucură-te și ține-te întotdeauna de această lucrare și ea te va învăța ceea ce nu știi. Se cuvine însă să știi și acest lucru: când mintea se va afla acolo, ea nu trebuie să rămână tăcută și deșartă, ci trebuie să-și aibă drept lucrare și învățătură permanentă, rugăciunea: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă” și nu trebuie să-ți întrerupi niciodată această îndeletnicire.

Ea reține mintea de la înălțare, o face inaccesibilă și de neprins pentru lanțurile vrăjmașe și o ridică spre dragostea lui Dumnezeu.

Dar dacă, trudindu-te multă vreme, nu vei putea să intri în părțile inimii, fă așa cum îți voi spune și cu ajutorul lui Dumnezeu vei dobândi cele căutate.

Știi tu oare că principiul rațional al fiecărui om se află în pieptul lui? Tocmai aici, chiar atunci când tace gura, noi și vorbim și judecăm și săvârșim rugăciuni și multe altele.

Tocmai acestui principiu rațional, înlăturându-i orice gând (dacă vrei, asta o poți face), dă-i libertatea să spună: “Doamne, Iisuse Hristoase, F’iul lui Dumnezeu, miluiește-mă” și silește-te să strigi întotdeauna înlăuntru această unică rugăciune în locul oricărui alt gând.

Dacă tu te vei ține de această făgăduială un timp oarecare, atunci ți se va deschide intrarea inimii, cum ți-am scris, în afară de orice îndoială, așa cum am cunoscut noi înșine din experiență. Odată cu luarea aminte cea dorită și dulce va veni la tine și întreaga ceată de fapte bune; dragostea, bucuria, pacea și celelalte”.

Dumnezeiescul Grigorie Sinaitul, învățând de asemenea cum trebuie să lucreze cu mintea în inimă chemarea cea mai mântuitoare

a Domnului, spune: “șezând dimineața pe scaun timp de un sfert de ceas, coboară-ți mintea în inimă și ține-o acolo”. Înclinându-te cu încordare, cheamă neîncetat cu mintea sau cu sufletul: “Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”

Când deasa repetare va deveni prea strânsă și dureroasă, poate chiar lipsită de dulceață (ceea ce se întâmplă din cauza unei hrane uniforme a Celui întreit cu numele, des mâncată, căci “*cel ce mănâncă*” se zice “*va fi mai flămând*” (Sir. 24, 23) atunci, mutându-ți mintea cu cealaltă jumătate, spune: “Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”.

Și rostind de multe ori această jumătate, nu trebuie să le schimbi adesea din pricina lenevirii, pentru că pomii care se răsadesc adesea, nu prind rădăcină.

Dar reține-ți cu respirația plămânilor, ca să nu fie prea slobodă. Căci răsuflarea aerului, care iese din inimă, întunecă mintea, împiedicând-o sau neîngăduindu-i să se pogoare spre inimă și vântură gândul. Neîngăduindu-i să intre în inimă, ea îl face prizonierul uitării sau îl predispune să învețe altceva, iar nu ceea ce trebuie, lăsându-l să petreacă în chip nesimțit în casa în care nu trebuie. Dacă vei vedea necurăția gândurilor viclene, adică gândurile care răzbesc sau ți se zădăresc în mintea ta, nu te spăimânta, nu te mira; dar dacă ți se vor ivi și unele înțelegeri bune ale unor lucruri, nu lua aminte de ele, ci reținându-ți respirația după putință și închizându-ți mintea în inimă și lucrând mereu și des prin chemarea Domnului Iisus, tu le vei zdrobi și le vei distruge repede, rănindu-le în chip nevăzut cu numele lui Dumnezeu, cum spune și Scărarul: “Cu numele lui Iisus bate-i pe ostași, pentru că nici în cer nici pe pământ nu este o rană mai puternică”.

Mai departe același sfânt, învățând despre liniște și rugăciune, continuă: “Iar șederea ta trebuie să fie întru răbdare, pentru Cel ce a spus, că în rugăciune trebuie să răbdăm (Luca 16,1), și să nu te ridici repede, împutinându-te cu sufletul din pricina grelelor cereri și chemările minții și a deseii încordări mintale. De aceea, plecându-te în jos și adunându-ți mintea în inimă, cheamă-L în ajutor pe Domnul Iisus.

Simțind durerea în umere, având adeseori dureri în cap, rabdă toate acestea, căutându-L pe Domnul în inimă: celor ce se silesc le

aparține împărăția cerurilor *“Și silitorii o răpesc pe ea”* (Matei 11,12 și celelalte). Același părinte spune și despre felul cum trebuie să săvârșim rugăciunea: așa au spus Părinții: unul - *“Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”*, toată; altul însă pe jumătate: Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă - și asta e mai potrivită din pricina prunciei minții și din cauza neputinței, căci nimeni nu poate să-L numească pe Domnul Iisus, în chip tainic, de sine, curat și desăvârșit, *“fără numai în Duhul Sfânt”* (Cor.12, 3); dar, ca un prunc neputincios el nu poate încă săvârși această rugăciune, împărțită în părți. Din pricina slăbiciunii el nu trebuie să schimbe des chemarea numelui, ci rar pentru reținerea lui.

Iarăși: unii învață să se rostească rugăciunea cu gura, alții însă cu mintea, iar eu îngădui și una și alta. Căci uneori, mintea din cauza plictiselii, nu poate rosti cu gura. Totuși, trebuie să chemăm în liniște și fără tulburare, pentru ca simțământul sufletesc și atenția minții, tulburată de glas să nu se depărteze, până când mintea desprinzându-se nu va propăși în lucrare, nu va primi putere de la Duhul de a se ruga tare și în orice chip. Atunci ea nu va mai avea nevoie să vorbească cu gura, ba chiar nu va putea, fiind în stare să săvârșească rugăciunea în chip desăvârșit numai cu mintea”.

Din cele spuse se vede, că Părinții noștri pomeniți mai sus ne dau învățătură foarte limpede despre mijloacele învățăturii lucrării minții lor pentru unii începători. Din învățăturile lor putem înțelege îndrumările despre această lucrare pe care ni le dau și alți nevoitori cu toate că aceștia din urmă nu și-au exprimat gândurile cu mai puțină claritate.

Cu aceasta se termină epistola Starețului Paisie despre rugăciunea mintală a lui Iisus.

TAINA MÂNTUIRII DESCOPERITĂ PRIN RUGĂCIUNEA NEÎNCETATĂ

Cum trebuie să ne mântuim? Această întrebare a evlaviei creștine se naște în chip firesc în mintea fiecăruia, ca urmare a stricării și slăbirii firii omenești și a năzuinței către adevăr și dreptate, rămasă într-însa dintru început. Fiecare om care crede măcar câtuși de puțin în nemurire și în răsplata vieții veșnice, se întâlnește nevrând cu

gândul care îl întreabă cum trebuie să se mântuiască, atunci când își întoarce privirea către cer. Întâmpinând greutăți în dezlegarea acestei probleme, el întreabă privitor la acest subiect pe oamenii bine pricepuți și informați, apoi după arătările lor citește cărțile de îndrumare scrise de scriitorii duhovnicești cu privire la această temă, stăruindu-se să urmeze în chip neabătut adevărurile și rânduielile, atât cele auzite cât și cele citite. În toate aceste îndrumări el găsește, el întâlnește ca pe niște condiții necesare pentru mântuire, care îi sunt puse la arătare, următoarele fapte bune: o viață plină de evlavie, nevoințele și ostenele asupra noastră înșine, pentru o hotărâtă lepădare de sine, care ne conduce spre înfăptuirea faptelor bune, spre necurmata îndeplinire a tuturor poruncilor lui Dumnezeu, care mărturisesc o credință nezdruccinată și tare. Mai departe i se predică, cum că toate aceste condiții ce duc spre mântuire, trebuie să fie îndeplinite în chip necesar cu cea mai adâncă smerenie și toate laolaltă, fiindcă întrucât toate faptele bune atarnă una de alta, ele trebuie să se sprijine una de alta și să se însuflețească asemenea razelor soarelui, care numai atunci își arată puterea și produc flacără când se concentrează într-un punct. Iar altminteri, "cel ce este nedrept pentru puțin, este nedrept și întru mult".

Ca un adaus la toate acestea, pentru o mai mare convingere despre necesitatea acestei activități multiple și într-una adunată, el aude o înaltă laudă pentru frumusețile faptelor bune și o osârdie hotărâtă pentru josnicia și sărăcia viciilor. Toate acestea sunt pecetluite cu o nemincinoasă făgăduință sau cu o măreață răsplată, sau cu o pedeapsă plină de chinuri și de nevoi în viața veșnică.

Acesta este îndeosebi caracterul prediciei din timpurile mai noi! Îndreptat spre calea cea bună, creștinul care dorește cu înfocare să-și mântuiască sufletul se apropie în chipul acesta cu bucurie de împlinirea îndrumărilor și de punerea în practică a tuturor celor auzite și citite. Dar vai! Chiar la început, la cel dintâi pas, făcut în avântul său, el nu-și găsește puțința să-și atingă scopul, prevăzând și chiar experimentând că firea lui vătămată și slăbită va birui convingerile lui raționale, că libera lui voință este legată, înclinările sunt corupte, iar puterea duhului este neputincioasă. În timpul când își dă seama

prin propria experiență de neputința lui, el trece în chip firesc la ideea, dacă nu s-ar găsi unele mijloace, care să ușureze împlinirea celor prescrise de legea Domnului, celor cerute de cucernicia creștină și a celor ce au fost împlinite de toți cei ce s-au învrednicit să dobândească mântuirea și sfințenia. Ca urmare, cu neputința puterilor de îndeplinire el se îndreaptă din nou către cei ce predică mântuirea, cu întrebarea: cum trebuie să mă mântuiesc? Ce răspuns voi da, pentru că nu pot îndeplini condițiile de mîntuire? Dar oare acei ce practică aceste lucruri sunt în stare ei înșiși să împlinească fără nici o abatere tot ce-i învață pe alții? “Cere de la Dumnezeu, roagă-te lui Dumnezeu ca să-ți ajute!” și atunci n-ar fi oare o lucrare mai rodnică dacă, ceva mai de cu vreme sau întotdeauna sau în orice stare am fi, am căuta să învățăm rugăciunea ca pe una ce este pricinuitoare tuturor faptelor care trebuiesc împlinite, prin care se dobândește mântuirea și pe care le cere o viață trăită în evlavie? Astfel își încheie vorba cel ce se întreabă și odată cu aceasta se apucă să învețe rugăciunea să citească, să mediteze, să judece învățătura celor ce au scris pe această temă. Și într-adevăr, găsește acolo multe idei luminoase, cunoștințe adânci și expresii puternice. Unul de pildă, vorbește minunat despre necesitatea rugăciunii; altul despre puterea ei, despre lucrarea ei binefăcătoare, despre datoria de a ne ruga, despre stăruința în rugăciune, despre luarea aminte, despre căldura duhului, curățenia gândurilor, împăcarea cu vrăjmașii, smerenia, înfrângerea inimii și alte stări care trebuie să însoțească rugăciunea.

Dar ce este rugăciunea în ea însăși și cum trebuie în fond să ne rugăm? Întrucât la aceste întrebări, care deși sunt cele dintâi și cele mai de trebuință, totuși, numai rareori se pot găsi lămuriri cuprinzătoare și pe înțelesul tuturor, atunci cel ce dorește rugăciunea cu multă râvnă, din nou rămâne sub acoperământul tainei. Din citirea făcută în linii generale, i se va înrădăcina în memorie o parte a rugăciunii care, deși e plină de evalvie, totuși nu este decât pe dinafară și atunci el va ajunge la următoarea încheiere sau concluzie: ca să te rogi, trebuie să te duci la biserică, să-ți faci cruce, să te închini, să stai în genunchi, să citești *Psaltirea*, canoanele, acatistele.

Această concepție generală despre rugăciune o au cei ce nu cunosc

scrierile despre rugăciunea lăuntrică și lucrările despre contemplație ale Sfinților Părinți. În cele din urmă, cel ce caută găsește cartea ce se numește *“Filocalia”* în care cei 25 Sfinți Părinți au arătat știința rugăciunii adevărate și esențiale, care este rugăciunea inimii, într-un chip cât se poate de limpede. Aici taina mântuirii și a rugăciunii noastre începe - pentru el - să-și ridice vâlul că, pentru a te ruga cu adevărat înseamnă să-ți îndrepti mintea și memoria spre o neîncetată aducere aminte de Dumnezeu, să umbli în prezența Lui prin mijlocirea cugetării de Dumnezeu și să-ți unești numele Domnului cu respirația și cu bătăile inimii, conducându-te spre toate acestea la chemarea, făcută mai întâi cu gura, a Prea Sfințitului nume al lui Iisus Hristos sau de rostirea neîncetată a rugăciunii lui Iisus în orice timp și loc, indiferent de ocupația pe care o ai. Cu toate că aceste adevăruri strălucitoare luminând conștiința celui ce caută rugăciunea și deschizându-i calea spre învățarea și însușirea ei, îl vor convinge să treacă îndată la împlinirea acestor îndrumări înțelepte, totuși în timpul experiențelor lui, lucrând în răstimpuri periodice, nu va rămîne lipsit cu totul de greutate, pe când un îndrumător încercat nu-i va descoperi (din aceiași carte *“Filocalia”*) întreaga taină și anume că numai repetarea deasă și neîncetată a rugăciunii (oricui s-ar rosti la început) este singurul mijloc puternic atât pentru desăvârșirea rugăciunii lăuntrice, cât și pentru mântuirea sufletului. Deci, o așa repetare a rugăciunii este temelia sau fundamentul, care ține tot cercul lucrării de mântuire, așa cum confirmă Sfântul Simeon Noul Teolog: “Acela, zice el, care se roagă neîncetat și-a întrunit aici, într-un singur mănunchi, toate faptele bune”.

Și atunci îndrumătorul, ca să expună adevărul asupra acestei descoperiri în plinătatea lui, îl dezvoltă în chipul de mai jos: pentru mântuirea sufletului e necesară mai întâi adevărata credință. Sfânta Scriptură spune: *“Fără credință nu este cu putință să fim plăcuți de Dumnezeu”* (Evr.11, 7); *“Cel ce nu va crede, se va osândi”* (Marcu 16,16).

Din aceeași Sfânta Scriptură, se vede că omul singur nu poate da naștere în sinea lui unei credințe măcar de mărimea unui grăunte de muștar, că însăși credința nu vine de la noi, ci e un dar de la Dumnezeu

și că, credința - ca un dar duhovnicesc - se dă de către Duhul Sfânt.

În asemenea caz ce este de făcut? Cum putem împăca nevoia de credință cu neputința omului de a o naște în sinea lui? În aceeași carte sfântă este descoperit mijlocul în această privință și sunt arătate câteva pilde: *“Cereți și vi se va da vouă”* (Luca 11, 9). Apostolii n-au fost în stare să trezească în ei înșiși cu propria lor putere, o credință desăvârșită, dar L-au rugat pe Iisus Hristos: *“Doamne, mărește-ne credința”*. Iată un exemplu în care se arată cum trebuie cautată credința. De aici se vede că credința se dobândește prin rugăciune.

Pentru mântuirea sufletului, într-o credință adevărată sunt necesare și faptele bune, căci *“credința fără de fapte este moartă”*, fiindcă din fapte este îndreptățit omul, iar nu numai din credință și *“de vrei să intri în viață, păzește poruncile: să nu ucizi, să nu preacurvești, să nu furi, să nu mărturisești strâmb, să-l cinstești pe tatăl și pe mama ta, și să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși”* (Matei, 17-19). Și aceste porunci trebuiesc împlinite toate deodată. *“Că cine va păzi toată legea, dar va greși într-o singură poruncă, s-a făcut vinovat de toate poruncile”*. Așa învață Sfântul Apostol Iacov (2, 10).

Iar Sfântul Apostol Pavel, arătând slăbiciunea numenească zice: *“din faptele legii nici un om nu se va îndrepta”* (Rom. 3, 20). *Știm cu adevărat că legea e duhovnicească, dar eu sunt de trupesc vândut, sub păcat. Fiindcă de voit, voiesc, dar de lucrat binele, nu-l lucrez: ci răul pe care nu-l voiesc, pe acela îl săvârșesc. Că, după omul cel lăuntric, mă bucur de legea lui Dumnezeu, dar văd în mădularele mele o altă lege, care se luptă împotriva minții mele și mă face rob al legii păcatului* (Rom. 7, 14-23). În ce chip, am putea prin urmare, să împlinim faptele cerute de legea lui Dumnezeu, când omul e neputincios, nu are putința să înmănuncheze în sine poruncile?

Nu are putința numai atâta vreme cât nu o cere, cât nu se roagă lui Dumnezeu ca să i-o dea. *“Nu aveți poruncă, nu cereți”* (Iac. 4, 2), ne arată pricina Apostolul. Dar chiar însuși Iisus Hristos spune: *“Fără Mine nu veți putea face nimic”* (Ioan 15, 5). Și cum trebuie să facem, împreună cu Hristos, Mântuitorul ne învață astfel: *“Rămâneți întru Mine și Eu întru voi”*, *“Că, cine rămâne întru Mine și Eu întru el, acela va aduce roadă multă”*. Iar să rămâi întru El, înseamnă să

simți neîncetat prezența Lui, neîncetat să te rogi întru numele Lui: *“Orice veți cere de la Tatăl vă va da vouă întru numele Meu”*. Așadar, puțința de a săvârși fapte bune se dobândește prin rugăciune: pilda o vedem în însuși Apostolul Pavel, care de trei ori s-a rugat să biruiască ispita, plecându-și genunchii în fața Tatălui Ceresc, ca să-i întărească omul lăuntric, și în sfârșit, poruncind fraților ca, mai înainte de toate să se roage și să se roage neîncetat, chiar pentru orice. Din tot ce s-a zis mai sus, urmează că întreaga mântuire sufletească atârână de rugăciune și de aceea, ne este cea dintâi necesară înaintea oricărei fapte, fiindcă mulțumită ei prinde viață credința, prin ea se împlinesc toate faptele bune. Într-un cuvânt, în vremea rugăciunii toate sunt încununate de succes, fără ea nici o faptă creștinească de pietate nu se poate săvârși.

Iată pentru ce numai rugăciunii, se cerea ca un ce de nelipsit; să fie neîntreruptă, de-a pururea; celelalte fapte își au timpul lor, iar când e vorba de rugăciune, Evanghelia ne poruncește să ne îndeletnicim fără întrerupere: *“neîncetat vă rugați”*. Se cuvine prin urmare, să ne rugăm întotdeauna, să ne rugăm în orice vreme, în orice loc. Adevărat, rugăciunea își are condițiile ei: ea trebuie adusă în fața lui Dumnezeu cu gândurile și cu inima curată, cu o înflăcărată stăruință, cu o puternică luare aminte, cu o evlavie plină de cutremur și cu cea mai adâncă smerenie. Dar, dacă se găsește cineva, care nu e împăcat cu conștiința lui curată, care vede că departe de condițiile adevăratei rugăciuni înfățișate mai sus, că își îndreaptă rugăciunea mai mult de nevoie, mai mult de silă, decât de bunăvoie, când sufletul este atras dintr-o plăcere, dintr-o dragoste spre rugăciune? Chiar însăși Sfânta Scriptură mărturisește: că omul nu este în stare să stea împotrivă și să-și curețe cu desăvârșire mintea de gânduri necuviincioase: *“Omul este inclinat spre gânduri rele încă din tinerețea lui”*, că singur Dumnezeu ne dă altă inimă și un duh nou. Iar *“ca să voiți și ca să săvârșiți”* (Filip, 2,13) tot de la Dumnezeu este. Și însuși Apostolul Pavel a spus: *“duhul meu (adică glasul meu) e în rugăciune, dar mintea mea e neroditoare* (1 Cor. 14, 14). *“Căci să ne rugăm cum trebuie, nu știm”* (Rom. 8, 26), confirmă tot el. Din toate acestea urmează, că în rugăciunea noastră noi nu putem scoate la iveală însușirile ei esențiale!

Și atunci, în fața unei astfel de neputințe care a pus stăpânire pe orice om, ce mai poate face el din partea voinței și puterii lui, pentru mântuirea sufletului său? El nu-și putea dobândi credința, fără rugăciune, precum nu poate face nici o faptă bună fără ea. Ba chiar la urma urmei, nu este nici în stare să se roage cu adevărat. Ce a mai rămas deci de partea lui? Ce mai poate face el, din propria lui putere și libertate ca să nu piară, ci ca să se mântuiască?

Așa cum în fiecare lucru este o calitate, Domnul și-a rezervat-o aceasta voinței și darului Său. Și pentru ca să arate mai limpede atârănarea omului de voia lui Dumnezeu și ca să-l afunde și mai adânc în smerita cugetare, Domnul n-a lăsat voi și puterilor omenești decât cantitatea rugăciunii, poruncind să se rostească neîncetat și în orice loc. Tocmai prin aceasta se descoperă mijlocul tainic ce duce către dobândirea adevăratei rugăciuni, iar odată cu ea vine și credința și împlinirea poruncilor și mântuirea. Așadar, partea omului este cantitatea. De aceea, rostirea rugăciunii este dată și lăsată la voia lui. Tocmai despre aceasta învață și Părinții Bisericii. Sfântul Macarie cel Mare spune: “să te rogi oricum (dar des) atârână de voința noastră, iar ca să te rogi cu adevărat, este lucrarea darului”. Prea Cuviosul Isihie spune că rugăciunea deasă aduce deprinderea care mai târziu se face una cu natura și că fără deasa chemare a lui Iisus este cu neputință să-ți cureți inima.

Prea cuviosii Calist și Ignatie ne dau sfatul ca, înainte de a purcede, pe calea nevoințelor și a faptelor bune, să începem rugăciunea în numele lui Iisus Hristos, des, neîncetat, căci deasa repetare curăță însăși rugăciunea cea necurată. Fericitul Diadoh confirmă, că dacă omul ar chema numele Domnului cât se poate mai des, adică s-ar ruga, n-ar cădea în greșeală. Ce plină de experiență, de înțelepciune și ce aproape de inima noastră sunt aceste îndrumări practice ale Părinților!

În simplitatea lor plină de experiență, el aruncă o lumină asupra căilor și mijloacelor de desăvârșire sufletească. Ce înaltă contradicție se află între ei și îndrumările morale ale rațiunii teoretice! Minte caută să ne convingă: fă cutare și cutare faptă bună, înarmează-te cu bărbăție, întrebuințează puterea voinței, convinge-te de bunele urmări

ale faptelor bune, de pildă curăță mintea și inima de gânduri deșarte, umple locul cu meditații pline de învățătură, fă binele și vei fi respectat și liniștit, trăiește așa cum cere rațiunea și conștiința. Dar vai, în ciuda tuturor stăruințelor, toate acestea nu-și ating scopul fără o deasă rugăciune, fără ca să se atragă printr-însa puterea lui Dumnezeu. După aceasta, vom mai deschide învățăturile Părinților și vom vedea ce vorbesc ei despre curățirea sufletului, de pildă.

Sfântul Ioan Scărarul scrie: *“Când ți se întunecă sufletul cu gânduri necurate, biruiește-i pe potrivnicii tăi cu numele lui Iisus, repetându-l cât mai des. O armă mai puternică și mai plină de izbândă nu vei găsi nici în cer nici pe pământ”*.

Sfântul Grigorie Sinaitul învață: “să știi că nimeni nu-și poate ține mintea în frâu prin propriile puteri și de aceea, când te năpădesc gândurile necurate, cheamă numele lui Iisus cât mai des și de cât mai multe ori și atunci gândurile se vor liniști de la sine”. Cât de simplu și de îndemânatec, în același timp și plin de experiență este acest mijloc, care stă în contradicție cu sfatul rațiunii teoretice, ce caută să dobândească o curățenie sufletească printr-o înaltă părere de sine și printr-o rațiune proprie! Cumpănind aceste îndrumări - întemeiate pe experiență - ale Sfinților Părinți, ajungem la următoarea sinceră încheiere și anume: că mijlocul cel mai important pentru dobândirea faptelor ce țin de mântuire și de desăvârșirea duhovnicească, este repetarea deasă, neîncetată a rugăciunii, oricât ar fi de neputincioasă.

Iubite suflet de creștin! Dacă tu nu găsești în tine puterea de a te închina lui Dumnezeu în duh și adevăr, dacă inima ta nu simte încă gustul dulce și căldura în timpul rugăciunii mintale și lăuntrice, atunci jertfește pe altarul rugăciunii ceea ce poți, ceea ce atârână de voința ta, ceea ce este pe măsura puterilor tale. Însă mai întâi să se înrudească gura cu chemarea deasă și neabătută din calea rugăciunii; lasă acest organ grosolan să cheme neîncetat și cât mai des puternicul nume al lui Iisus Hristos. Aceasta nu constituie o muncă grea și stă în puterile fiecăruia. Pe deasupra, aceasta o cere porunca plină de experiență a Sfântului Apostol: *“să aducem întotdeauna jertfă lui Dumnezeu rodul gurii, care mărturisește numele Lui”*.

Repetarea deasă a rugăciunii va aduce neapărat deprinderea și

se va transforma în natură, va atrage cu timpul mintea și inima în starea cuvenită. Închipuiește-ți odată cu aceasta, dacă omul ar împlini, fără nici o scăpare din vedere, această unică poruncă dumnezeiască despre rugăciunea neîncetată, atunci el ar împlini toate poruncile printr-una singură, fiindcă dacă el ar săvârși neconținut rugăciunea, în orice vreme și în orice ocupații sau lucruri, dacă ar chema în chip tainic numele dumnezeiesc al lui Iisus Hristos, cu toate că la început o va face fără nici o căldură sufletească și fără osârdie, ci numai de silă, totuși în acest răstimp n-ar mai avea răgazul trebuincios pentru plăcerile simțite și păcătoase. Orice gând ar întâlni, în calea lui de răspundere, o piedică, orice faptă păcătoasă, n-ar mai putea fi judecată cu atâta rodnicie, cum e gândită într-o minte deșartă. S-ar curma sau s-ar nimici cu totul vorba multă și zadarnică și orice faptă s-ar curăți îndată de puterea plină de har a numelui lui Dumnezeu chemat atât de des. Deasa practicare a rugăciunii ar abate sufletul de la faptele păcătoase și l-ar atrage spre o esențială cunoaștere de sine, spre unirea cu Dumnezeu! Îți dai seama acum, cât e de trebuincioasă cantitatea de rugăciune? Deasa repetare a rugăciunii este singurul mijloc de dobândire a unei rugăciuni curate și adevărate, este cea mai bună, cea mai lucrătoare pregătire pentru rugăciune și cea mai dorită cale pentru atingerea scopului ce duce prin rugăciune la mântuire!

Pentru o cât mai bună încredințare despre necesitatea și rodnicia repetării rugăciunii, cât se poate mai des și mai tare, observă:

1. *că fiecare trezire, fiecare gând despre rugăciune, nu este decât lucrarea Duhului Sfânt și glasul Îngerului tău păzitor;*

2. *că numele lui Iisus Hristos, chemat în rugăciune închide în sine, o binecuvântată putere de sine stătătoare și de aceea,*

3. *nu te tulbura din pricina necurățeniei sau uscăciunii rugăciunii tale, ci cu multă răbdare așteaptă roadele ce vin din deasa chemare a numelui lui Dumnezeu. Nu asculta vorbele lipsite de experiență și de sens ale unei lumi deșarte care caută să ne încredințeze că simpla chemare a numelui lui Iisus, chiar când este făcută cu toată stăruința, însă cu răceală, rămîne o polologie nefolositoare. Nu! Puterea numelui lui Dumnezeu și deasa lui chemare își vor aduce roadele la timpul lor!*

Un scriitor duhovnicesc vorbește despre acest lucru într-un chip

foarte frumos: “știu, spune el, că pentru mulți filosofi care își închipuie că sunt duhovnicești prin mincinoasa lor înțelepciune, care caută peste tot o mărimă înșelătoare și - s-ar părea - exerciții nobile în ochii rațiunii și mândriei, știu prin urmare, că pentru ei exercițiul des, dar simplu, oral și singuratec, nu are decât o mică însemnătate, și nu este decât o ocupație josnică sau un lucru de nimic. Dar ei se înșeală, nenorociții, și uită cuvântul de îndrumare al lui Iisus Hristos. *“De nu vă veți întoarce ca să fiți ca pruncii, nu veți intra în Împărăția cerurilor”* (Mat. 18, 3). Ei alcătuiesc pentru ei înșiși un fel de știință în jurul rugăciunii ridicată pe firavele temelii ale rațiunii naturale. Dar oare e nevoie de multă învățătură, de minte sau de conștiință ca să spui cu o inimă curată: “Iisuse Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă”? Oare nu astfel de rugăciuni dese au fost laudate de însuși Dumnezeuiescul nostru Învățător? Oare nu prin aceste rugăciuni rostite în scurte cuvinte, dar repetate adesea, au fost dobândite și săvârșite minunile? Ah! Iubite suflet de creștin! Veghează și nu tăcea, când e vorba de chemarea neîncetată în rugăciunea Domnului! Și dacă strigătul tău ar ieși dintr-o inimă încă răspândită și pe jumătate plină de lume, n-ai nevoie! Trebuie numai s-o continui, să nu taci și să nu te nelineștești, strigătul se va curăți prin el însuși de părtășia lui cu cele lumești. Nu uita niciodată că, *“mai mare este Cel ce este în voi, decât cel ce este în lume”*... (1 Ioan, 4, 4). *“Dumnezeu este mai mare decât inima noastră și știe toate”*, zice Apostolul.

Așadar după toate aceste încredințări, că repetarea deasă a rugăciunii, în ciuda tuturor slăbiciunilor, este atât de puternică, că este fără nici o discuție accesibilă omului și stă în deplina lui voie liberă; hotărăște-te să încerci măcar o zi, de prima dată, în vegherea asupra ta însuși, într-o repetare deasă a rugăciunii tale în așa fel ca la chemarea lui Iisus Hristos, făcută în rugăciune, să fie întrebuițată mult mai multă vreme din zilele tale decât la alte ocupațiuni. Și această întâietate a rugăciunii față de lucrurile vieții îți va arăta negreșit la timp, că ziua n-a fost pierdută, ci e câștigată pentru mântuire și că în cumpăna dreptei judecăți dumnezeiești rugăciunea deasă ridică în sus scândura slăbiciunilor și faptelor tale, ștergând păcatele acelei zile din cartea amintirilor sădite în conștiință, așezându-te pe treapta dreptății și dăruindu-ți nădejdea să primești o lumină în viața veșnică.

ÎNVĂȚĂTURA STAREȚILOR DIN VALAAM DESPRE RUGĂCIUNE

I. “Despre rugăciunea grăită”. Cu un cuvânt, prescurtat, ea se spune astfel: “Doamne miluiește” - “Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă pe mine, păcătosul”! Iar în forma ei deplină se zice astfel: “Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”:

La început, ea se rostește în cea mai mare parte în chip silit și fără plăcere și, pe măsura îndeletnicirilor și silirii de sine, numai dacă există intenția ca, prin mijlocirea rugăciunii să se micșoreze, cu ajutorul darului lui Dumnezeu patimile multilaterale, ea se va face printr-o deasă exercitare, pe măsura micșorării patimilor, din ce în ce mai ușoară, mai plăcută și mai de dorit.

În vremea rugăciunii grăite trebuie să ne străduim în tot chipul să ne ținem de cugetarea în cuvintele rugăciunii, să le spunem fără grabă, să ne concentrăm toată atenția în gândurile exprimate prin cuvinte, iar când mintea va fi trasă spre gânduri străine, să o introducem din nou fără tulburare în cuvintele rugăciunii (*Scara*, cuvântul 28, cap.17).

Mintea nu capătă repede nerisipirea și nu atunci când vrem noi, ci atunci când ne vom smeri și când ne va binecuvânta Dumnezeu.

Acest dar dumnezeiesc nu se constată prin durata timpului, nici prin cantitatea rugăciunii, ci prin smerenia inimii și prin darul lui Iisus Hristos și prin silirea de toate în lucrarea ei.

Din rugăciunea grăită atent, se face trecerea spre rugăciunea mintală, care se numește astfel atunci, când ne așintim spre Dumnezeu numai cu mintea, sau Îl vedem pe Dumnezeu.

2. “Despre rugăciunea minții”. În timpul când facem rugăciunea minții, în chip necesar trebuie să ținem luarea aminte în inimă înaintea Domnului. Pe măsura osârdiei noastre și grijii noastre smerite în rugăciune, dăruiește Dumnezeu minții noastre întâiul dar, care este adunarea și concentrarea în rugăciune! Când atenția către Dumnezeu

se face nerăspândită, atunci ea este o atenție harică, iar propria noastră atenție este întotdeauna silită. De la o asemenea rugăciune mintală se face trecerea spre rugăciunea lăuntrică a inimii, numai dacă este un învățător experimentat, foarte potrivit și liber. Când suntem uniți cu Dumnezeu prin simțămintele inimii, iar dragostea pentru Dumnezeu ne umple inimile, atunci o astfel de rugăciune se numește a inimii.

3. “Despre rugăciunea lăuntrică a inimii”. În Evanghelie scrie: *“Cine vrea să vină după Mine, să se lepede de sine și să-și ia crucea sa”*. Dacă am aplica aceste cuvinte la lucrarea rugăciunii, atunci ele ar avea următoarea semnificație: cine vrea să se nevoiască după lege în nevoia rugăciunii, să se lepede mai întâi de voia sa și de propriile înțelegeri, iar apoi să-și aducă osteneala sufletească și trupească, de care nu scăpăm în această nevoie. Lăsându-ne în întregime în grija neadormită a lui Dumnezeu, trebuie să îndurăm în chip smerit și cu blândețe această osteneală pentru binele adevărat care se dăruiește de la Dumnezeu unui rugător plin de osârdie la timpul său, când Dumnezeu prin darul său va pune hotare minții noastre și o va așeza în chip nemișcat cu pomenirea lui Dumnezeu în inimă. Când o astfel de stare a minții devine ceva firesc și permanent, primește la Părinți denumirea unirea minții cu inima; într-o astfel de întocmire, mintea nu mai are dorința să fie în afara inimii, ci dimpotrivă, dacă după anumite împrejurări sau prin vorbă multă ea va fi ținută în afară de atenția inimii, atunci i se trezește o nereținută dorință să se întoarcă din nou înlăuntrul său cu un fel de sete duhovnicească și să se ocupe iarăși cu o osârdie cu zidirea casei sale lăuntrice. Într-o asemenea întocmire a inimii din capul omului, toate trec înlăuntrul inimii și atunci parcă o lumină de gând îi luminează tot lăuntrul său, și orice ar face, ar vorbi, ar cugeta, totul se face cu deplină conștiință și atenție. Atunci el poate vedea lămurit, ce fel de gânduri, ce fel de intenții și dorinți vin spre el și își silește cu plăcere mintea, inima și voința spre ascultarea de Hristos, pentru îndeplinirea oricărei porunci dumnezeiești și părintești; dar orice abatere de la ele, el o netezește prin simțământul unei pocăințe, ce se face din inimă și prin zdrobirea născută dintr-o prefăcută părere de rău pentru păcate și pentru căderea la picioarele lui Dumnezeu cu o smerită îndurare, cerând și așteptând

ajutor de sus pentru neputința sa. și Dumnezeu privind la o asemenea smerenie, nu-l lipsește de darul Său.

Să vă fie cunoscut, că rugăciunea minții și a inimii vine la unii repede în inimă, iar la alții târziu; eu cunosc trei persoane: la unul a venit de îndată ce a spus-o, chiar în ceasul acela. La altul i-a venit peste șase luni; iar la al treilea, la peste zece luni; iar unui mare stareț peste doi ani. Și pentru ce se întâmplă una ca asta, o știe singur Dumnezeu.

Să mai știți, că înainte de nimicirea patimilor, rugăciunea se face într-un fel, și altfel se săvârșește după curățirea de patimi. Prima este ajutoare în vremea când se curăță de patimi; iar a doua este ca un fel de arvună duhovnicească a fericirii viitoare. Faceți așa: când veți simți că mintea intră în inimă și veți simți lucrarea rugăciunii, atunci dați-i o deplină libertate unei astfel de rugăciuni, îndepărtând de la ea tot ce nu este bine plăcut și atâta vreme cât va exista, nu faceți nimic altceva.

Când însă nu simțiți o astfel de absorbire, atunci rugați-vă cu o rugăciune grăită însoțită de închinăciuni, stăruindu-vă prin toate mijloacele să țineți luarea aminte în inimă înaintea Domnului. Inima se va încălzi chiar în vremea unui asemenea chip de rugăciune.

Fiți treji și vegheați, iar mai ales în vremea rugăciunii ce se face cu mintea și cu inima. Nimeni nu este așa de plăcut lui Dumnezeu ca cel ce se îndeletnicește în chip drept cu rugăciunea minții și a inimii. Când nu vă este la îndemână, sau nu aveți vremea să vă îndeletniciți cu rugăciunea, atunci cu orice chip păstrați în orice îndeletnicire v-ați afla, un duh de rugăciune, adică să-l aveți în memorie pe Dumnezeu, și încordați-vă pe toate căile să-L vedeți cu ochii minții pe El înaintea voastră cu frică și cu dragoste și, simțindu-I prezența înaintea voastră cu o evlavioasă supunere, lăsați-vă cu toate treburile voastre în mâinile Atotîitorului, Atotputernicului, Atoatevăzătorului și Atotcunoscătorului în așa fel încât tot lucrul, cuvântul și gândul să fie amintit de Dumnezeu și Sfânta Lui voie. Iată pe scurt, în ce constă duhul de rugăciune! Un iubitor de rugăciune trebuie să aibă în chip necesar acest duh și pe cât îi este cu putință, cu luare aminte de întotdeauna a inimii să-și pună înțelegerea proprie sub înțelegerea lui Dumnezeu și să i se supună cu umilință și cu evlavie; tot astfel să-și pună și dorințele și voințele

sale sub voința lui Dumnezeu și să se predea în întregime înțelegerii lui Dumnezeu și voinței lui Dumnezeu. Trebuie să stăm prin toate mijloacele împotriva duhului arbitrar, sau dorințelor sau chemărilor de a lucra fără să fim strâmtorați de nimic. Acest Duh ne șoptește: asta nu stă în puterile mele, nu-mi ajunge timpul să fac asta, sau încă nu e timpul să mă apuc și de acest lucru; trebuie să mai aștept, sau mă împiedică obligațiile ascultării și multe altele asemănătoare. Cine îl ascultă acela nu-și va dobândi niciodată deprinderea rugăciunii. În strânsă prietenie cu acest duh, se află duhul îndreptării de sine, care se apropie și începe să lucreze după ce cineva, ademenit de duhul rânduiei de sine plăcută, după bunul plac, va face ceva pentru care conștiința lui, îl neliniștește. Atunci duhul îndreptării de sine îndreptează diferite dibăcii ca să-și înșele conștiința și să-și arate nedreptatea în lumina dreptății.

Dumnezeu să vă păzească de aceste duhuri rele!

Schimonahul Agapie

II. Apostolul scrie: “lauda noastră este conștiința curată”. Simeon Noul Teolog spune: “pentru aceasta ne dă rugăciunea minții și a inimii, dar fără aceasta omul nu propășește în nici un fel de nevoință”.

Igumenul Varlaam

III. Săvârșește rugăciunea cu numele lui Iisus cu evlavie, în chip tainic, în felul următor:

“Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul”.

Stăruiește-te să adâncești această rugăciune în sufletul și inima ta; fă-o cu mintea și cu gândul, nu o lăsa să se depărteze de gura ta nici pentru cel mai scurt timp; unește-o, pe cât poți, cu respirația și stăruiește-te, pe cât te țin puterile, să te silești pe tine însuși spre zdrobirea inimii, ca să nu te căiești de păcatele tale fără lacrimi. Dacă nu ai lacrimi, atunci să ai cel puțin zdrobirea și suspinele inimii.

Igumenul Nazarie

INDICELE ȘI RECAPITULAREA CĂRȚII

“LUCRAREA MINȚII”

Un scurt cuprins al fiecărui cuvânt în parte, cu arătarea autorului, denumirea cărții, paginei sau a scrisorii de unde s-a îndrumat fiecare punct citat în culegerea de față.

De la alcătuitoare.

Despre rugăciunea omului, însingurat în camera inimii sale, se învață și se roagă în taină.

Cuvânt înainte.

Capitolul I. Despre îndoitul înțeles al omului, al învățăturii, al rugăciunii și al cămării.

Capitolul II. Despre rugăciune, care încălzește pe om și care îl unește cu Dumnezeu în dragoste.

Capitolul III. Rugăciunea rostită cu gura, dar fără luare aminte din partea minții, este nulă.

Capitolul IV. O rugăciune scurtă, dar des făcută e mai folositoare decât cea lungă.

(Lucrarea celui dintre sfinți Părintelui nostru Dimitrie, Mitropolitul Rostovului și al Iaroslavului, făcătorul de minuni. Tipărită în tipografia Chievo-Pecersca, în anul 1853).

RUGĂCIUNEA

1. Rugăciunea lui Iisus este calea grabnică și lucrătoare ce duce la curățirea de patimi. Deprinderea acestei rugăciuni și înrădăcinarea ei în ființa noastră este cel mai ușor mijloc de înălțare către starea neîntreruptă de rugăciune.

Treptele rugăciunii.

(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, ediția din anul 1894, pag. 243).

2. Cel ce nu are rugăciunea lăuntrică a minții, acela nu are nici un fel de rugăciune, bine plăcută lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane despre diferite subiecte de credință și despre viață*. Ediția din anul 1892, pag. 381).

3. Nimeni nu poate ocoli rugăciunea minții, căci Dumnezeu este o ființă rațională.

(Ep. Teofan, *ibidem*, pag. 381- 383).

4. Puterea rugăciunii nu stă în cuvinte, ci în faptul că trebuie să o săvârșim.

(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei Sf. Ap. Pavel către Coloseni și către Filimon*. Ed. an 1892, pag. 211- 315).

5. Denumirea psalmodiilor bisericești.

(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei Sf. Ap. Pavel către Efeseni*, ed. an, 1893, pag. 407- 411).

6. Rugăciunea minții și a inimii. Măsura de curățire a inimii, este măsura de înviorare a simțirii pentru Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei Sf. Ap. Pavel către Coloseni*, pag. 218 - 219).

7. Simțirea de Dumnezeu, chiar când e fără cuvinte, este o rugăciune.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, ed. 1898 -1903 vol. III, scrisoarea nr. 516).

8. Păstrați darul căldurii lăuntrice pentru Dumnezeu mai mult decât prin orice, prin smerenie, atribuind toate darului.

(Ep. Teofan, *ibidem*, scrisoarea nr. 517).

9. Rugăciunea e proba tuturor.

(Ep. T. *ibid.* scris. nr. 796).

10. Orice categorie de oameni sau orice treaptă de apropiere către Dumnezeu își are rugăciunea ei și regulile sale proprii.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*; ed. an: 1882, pag. 133 -135).

Ce este rugăciunea? și în ce raporturi se află cu rugăciunea lui Iisus față de rugăciunea obștească?

11. Rugăciunea care este starea minții în fața lui Dumnezeu, e însoțită de simțăminte și de mișcări duhovnicești. În osteneala de formare a deprinderii în ale rugăciunii ne ajută mai bine decât orice rugăciunea lui Iisus.

Căldura harică, duhovnicească și căldura trupească, de sânge: Deosebirea lor.

(Ep. Teofan, *Adunare de scrisori*, II nr. 244).

12. Trei chipuri de rugăciune: rugăciunea care se dă omului, rugăciunea care se află de la Dumnezeu și extazul de rugăciune sau răpirea.

(Ep. Teofan, *idem*, IV, nr. 746).

13. Mijlocul cel mai ușor de ridicare către starea neîncetată de rugăciune este deprinderea rugăciunii lui Iisus și înrădăcinarea ei în noi înșine.

(Ep. Teofan, *Calea spre mîntuire*, ed. 7-a, 1894, pag. 243).

TREPTELE RUGĂCIUNII

14. Cele patru trepte de rugăciune ce duc spre atingerea rugăciunii neîncetate ce se face cu mintea și cu inima și rugăciunea neîncetată.

(Ep. Teofan, *Adunare de scrisori*, II, nr. 243).

15. Rugăciunea are felurite trepte: rugăciunea făcută după cărțile de rugăciuni; rugăciunea minții și a inimii; rugăciunea minții și a inimii cea lucrătoare și rugăciunea contemplativă.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 47).

16. Cum trebuie să fie rugăciunea cu care ne putem ruga în orice vreme, și în orice loc, ca să fie auzită?

(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei Sf. Apostol Pavel către Efeseni*, pag. 486).

17. Trebuie ca mai întâi prin cuvintele rugăciunii lui Iisus să curățim mintea și inima și, în felul acesta, să ne ridicăm la cântarea făcută cu mintea.

(*Viața și scrierile Starețului moldovenesc Paisie Velicicovski*, 1892, pag. 81).

18. Despre rugăciunea făcută prin cuvinte și cu mintea.

(Ep. Teofan, *Adunarea de scrisori*, V, nr. 908).

19. Lucrarea rugăciunii. Puterea nu stă în cuvinte, ci în gânduri și simțiri.

(Ep. Teofan, *idem*, V, nr. 910).

20. Rugăciunea lui Iisus. Miezul rugăciunii este ca să fim întotdeauna cu amintirea lui Dumnezeu. În vremea rugăciunii lui Iisus, cugetarea de Dumnezeu este necesară.

(Ep. Teofan, *idem*, I, nr. 12).

21. Cugetarea de Dumnezeu poate fi înlocuită cu rugăciunea lui Iisus, dar nu e nevoie de așa ceva, căci ele amândouă sunt același lucru.

(Ep. Teofan, *idem*, I, nr. 113).

22. Săvârșirea rugăciunii lui Iisus este simplă: să stai cu luarea aminte în inimă înaintea feței Domnului și să-L chemi.

(Ep. Teofan, *idem*, I, nr. 188).

23. Osteneala cu rugăciunea lui Iisus.

(Ep. Teofan, *idem*, IV, nr. 598).

24. Se poate să unești rugăciunea lui Iisus cu respirația. Respirația ține locul mătâniilor.

(Ep. Teofan, *idem*, IV, nr. 634).

25. Adâncește-te în rugăciunea lui Iisus, atât cât te țin puterile.

(Ep. Teofan, *idem*, V, nr. 770).

26. Rugăciunea lui Iisus este mai puternică decât toate rugăciunile numai prin atotputernicul nume al lui Iisus, Domnul și Mântuitorul nostru, când este chemat cu deplină credință.

(Ep. Teofan, *idem*, V, nr. 827).

27. Rugăciunea încetează de a mai fi rugăciune, când atenția pleacă din cuvintele rugăciunii.

(Ep. Teofan, *idem*, IV, nr. 615).

28. Puterea rugăciunii vine din credința în Domnul și din adâncă unire a inimii și minții cu El.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 143).

29. Pacea temeinică din gânduri este un dar de la Dumnezeu.

(Ep. Teofan, "*Ce este viața duhovnicească și cum trebuie să ne zidim în ea*", ed. III-a, 1891, p.187).

30. "Trebuie să închidem mintea cu sila în cuvintele rugăciunii", spune Sfântul Ioan Scărarul.

(Ep. Teofan; *idem*, pag. 187).

31. Dacă vei săvârși întotdeauna rugăciunea cu osârdie, ea va merge bine. Rugăciunea este rădăcina tuturor.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. ... nr. 271, 273).

32. Rugăciunea neîncetată; calea spre ea.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, I, pag. 293).

34. Rugăciunea neîncetată; "*rugați-vă neîncetat*"; rugăciunea trebuie să străbată prin toată viața; taina ei stă în dragostea pentru Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei Sfântului Apostol Pavel către Filipeni și Tesaloniceni*, I-a și a II-a, Ed. a doua, 1895, pag. 386).

35. Rugăciunea neîncetată a Sfinților Apostoli.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, IV, pag. 555).

36. Simțământul permanent pentru Dumnezeu pe care-l putem avea întotdeauna și oriunde.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 694).

37. Rugăciunea neîncetată stă în faptul ca să stăm întotdeauna cu evlavie înaintea lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *idem*, I, pag. 2).

38. Rugăciunea neîncetată. Roadele ei. Cel ce se roagă neîncetat, petrece neîncetat cu Dumnezeu.

(Ignatie; *Opere*, vol. II, pag. 194, 195; ed. II-a, 1896).

39. Rugăciunea minții stă în faptul că ne aflăm în inimă înaintea lui Dumnezeu. Ea se săvârșește în două stări: ostenitoare și de sine mișcătoare.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 51).

40. Este cu putință să faci rugăciunea lui Iisus în inimă, fără să miști limba. Asta e rugăciunea cea mai bună.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, V, pag. 907).

41. Esența rugăciunii minții este să umblăm înaintea lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *idem* IV, pag. 704).

42. Rugăciunile: grăită, gândită și a inimii. Din ce pricină se face această împărțire a rugăciunii în părțile ei.

(Ep. Teofan, traducere, *Spre fericita pomenire a Starețului Nicodim Aghioritul, Războiul nevăzut*, ed. IV, 1904, pag. 194).

43. Rugăciunea minții sau cea lăuntrică. Ființa acestei rugăciuni.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 193).

44. Rugăciunea minții. Calea către Domnul a celui ce s-a pocăit este calea lăuntrică, ce se săvârșește în minte și în inimă.

(Ep. Teofan, *Tâlcuirea psalmului 33*, ed. II-a, pag. 47).

45. Grija de a sta cu mintea în fața lui Dumnezeu. Căutați și veți afla.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, IV, nr. 572).

46. Rugăciunea inimii mișcată de duhul. Ea este partea celor desăvârșiți, este accesibilă tuturor și neîncetată.

(Ep. Teofan, *Războiul nevăzut*, pag. 194).

47. Rugăciunea inimii; ostenitoare și mișcătoare de sine. Lucrarea acestor două chipuri de rugăciune în inimă: mintea este când lucrătoare, când contemplativă. Prin lucrătoare ea biruie patimile, iar prin contemplativă Îl vede pe Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 198).

48. Când rugăciunea inimii cea lăuntrică va prinde putere, atunci ea va începe să dirijeze rugăciunea verbală.

De aici se va înflăcăra râvna pentru rugăciune, căci atunci raiul va fi în suflet.

(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 408).

49. Rugăciunea de sine mișcătoare este de două feluri: într-unul omul are puterea să se supună sau nu duhului de rugăciune, iar în celălalt, nu are puterea să facă nimic, ci este răpit de rugăciune și este ținut acolo într-însa de o altă putere.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 145).

50. Rugăciunea mișcată de duhul: se întâmplă atunci, când tragerea spre rugăciune te află singur și te obligă să te rogi și nu-ți dă pace până când nu se va revărsa rugăciunea în întregime.

(Ep. Teofan, *Tâlcuirea primelor opt capitole din Epistola Sf. Apostol Pavel către Romani*, ed. II-a, 1890, pag. 522 - 523).

RUGĂCIUNEA LUI IISUS

51. Ce este rugăciunea lui Iisus, ca una ce poartă în sine numele Mântuitorului nostru Dumnezeu?

(Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, *Filocalia*, ed.1899, vol. V, pag. 481- 482).

52. Să nu creadă nimeni că numai faptele cinului preoțesc și monahii au datoria să se roage neîncetat și întotdeauna, iar nu și mireni.

(Sf. Grigorie Palama, *Filocalia*, vol. V, pag. 516 - 519).

53. În lucrarea rugăciunii lui Iisus trebuie să intrăm mai repede înăuntru și aici să încălzim duhul râvnei, iar nici cea din afară nu trebuie lăsată; una și alta trebuie să meargă împreună, într-o supunere reciprocă, după vrednicia lor specifică.

(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag. 222 - 223).

54. Trebuie să ne întoarcem către Domnul, coborându-ne cu atenția minții în inimă și acolo să-L chemăm. Întărindu-ne mintea în inimă să stăm înaintea Domnului.

(Ep. Teofan, *Ce este viața duhovnicească*, pag. 326).

55. Despre rugăciunea lui Iisus, altoirea ei în inimă.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. V, nr. 787).

56. Amintirea lui Dumnezeu și frica de Dumnezeu de se află în inimă, atunci toate rodesc spre bine.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 782).

57. Luarea aminte pentru ceea ce este în inimă și iese din ea, este lucrul principal. Dar la atenție trebuie să adăugăm întotdeauna judecata.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 764).

58. Din deprindere și din deasa repetare, mica rugăciune se leagă în așa chip de limbă, încât ea o repetă de la sine; prin aceasta se lipește și gândul de rugăciune, iar prin ea și de cugetarea lui Dumnezeu. Rugăciunea minții și lucrarea minții.

59. Pentru ca în vremea săvârșirii rugăciunii minții să nu cădem în înșelare, să nu îngăduim nici un fel de închipuiri, nici un fel de chipuri și de vedenii.

(Prea Cuviosul Nil, *Rânduiala lui despre viața de schit*, 1902, pag. 36).

60. Rugăciunea lui Iisus este o îndeletnicire ascunsă: păstrează-ți inima într-o îndeletnicire ascunsă și mintală prin psalmi sau prin această rugăciune.

(Grădina de flori, pag. 24; *idem*; *Povestire despre Avva Filimon*, *Filocalia* V, III, pag. 364-365).

61. Rugăciunea minții și a inimii se poate înrădăcina adânc în inimă, fiind cuprinsă numai de starea dinaintea lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag.142).

62. Sfântul Ioan Gură de Aur învață că rugăciunea să se rostească neîncetat înlăuntrul inimii prin cuvintele: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă"!

(Călugării, Calist și Ignatie, *Filocalia*, vol. V, pag. 341).

63. În timpul când ne părăsește Dumnezeu, în noi se scurge tot ce este vătămător; precum în vremea prezenței Lui se alungă tot ce este potrivit.

(Călugării: Calist și Ignatie, *Filocalia*, vol. V, pag. 341).

64. Îndrumarea Prea Cuviosului Isihie al Ierusalimului, despre rugăciunea lui Iisus.

(*Filocalia*, vol. II, pag.198,182, ed.1895).

65. Lucrul principal în săvârșirea rugăciunii lui Iisus este starea și umblarea înaintea lui Dumnezeu, cu strigarea ce se face către El din inimă.

Chipul greșit în săvârșirea acestei rugăciuni și mijlocul de trecere către rugăciunea cuviincioasă.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, V, pag. 911).

66. Micul foc de rugăciune se dobândește cu osteneală și nu se dă prin nici un fel de meșteșug.

(Ep. Teofan, *idem*, V, pag. 912).

67. Gustarea din roadele lucrării rugăciunii aparține darului lui Dumnezeu și este treaba darului Domnului. De aceea, întoarce-te către Domnul și El îți va da; un alt mijloc de a primi cele căutate nu există.

(Ep. Teofan, *Tâlcuirea psalmului* 118, II-a,1891, pag.167)!

68. Despre mijloacele cum trebuie aprins permanentul foc mic duhovnicesc sau căldura în inimă.

Trăsătura deosebită a acestei stări, când se încălzește acest foc.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 66, 68, 88, 89).

69. Transfigurarea sufletului și trupului după duhul vieții trăită în Hristos, sau înduhovnicirea lor și starea de curățenie.

(Ep. Teofan, *idem*, pag.1212).

70. Înălțarea spre Dumnezeu: rugăciunea citită și personală, rugăciunea ostenitoare, lucrătoare și rugăciunea de sine mișcătoare nu este decât un pâraiaș care murmură.

(Ep. Teofan, *idem*, pag.137 -141).

71. Ceea ce am primit întru Hristos Iisus la sfântul Botez se descoperă printr-o îndeplinire plină de osteneli a poruncilor și prin neîncetata chemare a Domnului Iisus. Primul mijloc este puternic, dar al doilea este și mai puternic. De aceea, să ne grăbim să deprindem lucrarea rugăciunii, care este fără chip și fără închipuire.

(Ep. Teofan, *idem* pag.197).

72. Întâietatea rugăciunii lui Iisus. Deprinderea din afară și lăuntrică a acestei rugăciuni. Ca să scăpăm de greșeli, să avem un povătuitor, iar per-

sonal să lucrăm în simplitate, cu mare smerenie și fără să ne arătăm izbânda.

(Ep. Teofan, *Războiul nevăzut*, pag. 207 - 211).

73. Îndurerarea, este un semn adevărat al unei bune nevoințe. Cel ce umblă fără de durere, nu va dobândi roade.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 203).

ROADELE RUGĂCIUNII

74. Cele dintâi roade ale rugăciunii sunt luarea aminte și umilința.

(Ep. Ignatie, *Opere* vol. I, pag: 290).

75. Rodul rugăciunii este concentrarea atenției în inimă. Rugăciunea inimii este începutul lucrării. Prin întărirea ei în inimă se coace lucrarea lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *idem*, I, pag.12).

76. Roadele firești ale rugăciunii lăuntrice. Ele trebuie să fie însoțite prin venirea darului.

(Ep. Teofan, *idem*, I, pag.12).

77. Concentrarea atenției în inimă și căldura sunt roadele rugăciunii. Raportul rugăciunii lui Iisus cu rugăciunea minții și a inimii.

(Ep. Teofan, *idem*, II, nr. 320).

78. Miezul lucrării rugăciunii lui este starea conștientă în prezența Domnului cu încredință, cu credință și cu iubire.

(Ep. Teofan, *idem*, II, nr. 321).

79. Pentru dobândirea rugăciunii adunate și calde este necesară osteneala. Rana din inimă.

(Ep. Teofan, *idem*, II; nr. 326).

80. Lămurirea asupra simțămintelor dulci din vremea rugăciunii.

(Ep. Teofan, *idem*, nr. 291).

81. Cum trebuie să păstrăm în noi înșine căldura și cum se cuvine să fugim de părerea de sine.

(Ep. Teofan, *idem*, II, pag. 312).

82. Primul rol al căldurii dumnezeiești este adunarea gândurilor într-un singur punct și îndreptarea lor fără ieșire către Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *idem*, II, nr. 315).

83. Roadele harice ale rugăciunii și condițiile de păstrare a lor.

(Ep. Teofan, *idem*, nr. 706).

84. Pe limbă să fie rugăciunea lui Iisus, în minte vederea lui Dumnezeu, în inimă setea de Dumnezeu.

(Ep. Teofan; *idem*, vol. III, nr. 339).

85. Orice rugăciune trebuie să iasă din inimă, cu cât ea iese din inimă, cu atât mai mult așa trebuie să fie rugăciunea lui Iisus.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 917).

86. Stai cu mintea în taină înaintea feței Domnului și cheamă-L: *Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul*. Aceasta este lucrarea și osteneala rugăciunii.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 922).

87. Starea neieșită de la fața Domnului, duce la statornicia cu luarea aminte în inimă.

(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, nr. 361).

88. Providența, roadele și mijloacele de întreținere a râvnii duhovnicești.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. III, nr. 384).

89. Împlinind cu osârdie pravila să păzim trezvia minții și căldura inimii, Dar este nevoie și de smerenie și de credincioșie în pravilă și mai mult decât orice de trezvie.

(Ep. Teofan, *idem*, IV, nr. 7272).

ÎNVĂȚĂTURA TAINICĂ

“Sub numele de învățătură, Sfinții Părinți înțeleg o oarecare scurtă sau chiar un oarecare gând duhovnicesc scurt, cu care ei s-au deprins și pe care ei s-au străduit să și le însușească minții și simțirii în locul oricărui gând.

(*Operele* Ep. Ignatie, vol. II, pag.189).

90. Învățătura tainică se cuprinde, prin altele, în rugăciunea lui Iisus. Roadele duhovnicești ale învățaturii tainice.

(Ep. Ignatie, *idem*, vol. II, pag.195).

91. Tainica învățătură este calea cea mai dreaptă spre rânduiala dreaptă mântuitoare. Putem lăsa toate și să ne ocupăm numai cu această tainică lucrare.

(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag. 221). .

92. Fi înlăuntrul tău și aibi tainica învățătură în inimă.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 221).

93. Adună-te și săvârșește tainica învățătură în inimă.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 221).

94. Când inima li se va încălzi prin căldura lui Dumnezeu, acel mic foc va înduhovnici totul. Mijloacele pentru aprinderea acestui foc duhovnicesc. Lupta cu patimile este de neînălăturat. Aducerea aminte de Dumnezeu este viața duhului.

(Ep. Teofan, *Ce este viața duhovnicească*, pag. 202 - 204).

95. Lucrul principal pe care l-au căutat nevoitorii, părinții și învățătorii noștri, constă în faptul ca să ardă inima neîncetat numai pentru Domnul. Dumnezeu ne cere inima pentru că în ea se află izvorul vieții. Unde este inima, acolo este tot sufletul.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag.170 -172).

96. Cei ce au reușit să se întărească în formalismul din afară și s-au răcit în deprinderea cu rânduielile făcute după tipic, mai au încă o scăpare, lucrarea meșteșugită a rugăciunii către Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 182 -184).

97. Fără rugăciunea lucrătoare ce se face cu mintea; nimeni nu poate scăpa de acțiunea patimilor și de alcătuirea gândurilor viclene.

(*Viața și scrierile stareșului moldovean Arhim. Paisie Velicicovski*, ed. 1892, pag. 95).

98. Rugăciunea lui Iisus se află în numărul mijloacelor de reușită în deprinderea de a umbla înaintea lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. V, pag. 895).

99. Încotro trebuie să ne îndreptăm luarea aminte și ce trebuie să căutăm în vremea rugăciunii. Unde trebuie să ținem atenția în timpul rugăciunii.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 8f).

100. Organizarea duhovnicească în timpul săvârșirii rugăciunii lui Iisus. Pârâiașul care murmură și străjerul plin de nădejde.

(Ep. Teofan, *idem*, VI, nr. 997 și 979).

101. Ce trebuie căutat prin rugăciune?

(Ep. Teofan, *Răspunsuri la întrebările unui călugăr despre rugăciune*, 1910, pag. 47).

DESPRE ADUCEREA AMINTE DE DUMNEZEU

102. Reamintiri despre aducerea aminte de Dumnezeu (Matericom, 1908, pag. 206).

103. Pune-ți drept lege: să stai acasă, în camera inimii și să convorbești cu Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Ce este viața duhovnicească*, pag. 164, 176, 177).

104. Restabilirea duhului în drepturile lui.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 177).

105. Vrei să intri mai repede în acest rai? Iată ce trebuie să faci.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 200 și 201).

106. Despre amintirea lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. VI, nr. 955).

107. Umblă cu amintirea lui Dumnezeu, Care este de față oriunde.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 702).

108. Atenția trebuie ținută întotdeauna asupra Domnului: această deprindere nu ne va lăsa să ne scârbim, căci ea aduce sufletului o deplină mulțumire.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 916).

109. Calea spre starea de rugăciune, deprinderea de a ne aminti întotdeauna de Dumnezeu. Să fugim pe toate căile de răcire. Viața deșartă!
(Ep. Teofan, *idem*, vol. II, nr. 25S).
110. În vremea neîncetatei aduceri aminte de Dumnezeu, să nu uităm să încălzim și frica plină de evlavie.
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 412).
111. Rugându-te, trebuie să izgonești toate chipurile din cap.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. III, nr. 1150).

FIINȚA VIETII CREȘTINE

112. Educația creștină. Evlavia din afară și cea lăuntrică.
(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 19 - 23).
113. Viața depinde de unirea cu Domnul.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 92).
114. Râvnitorul se întoarce înlăuntru și ce găsește aici?
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 57 - 67).
115. Când devine puternic duhul omului neputincios?
(Ep. Teofan, *Tălcuirea epistolei Sf. Apostol Pavel către Efeseni*, pag. 233).
116. Cel ce caută împărăția lui Dumnezeu, cea lăuntrică se gândește numai la Dumnezeu.
(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 31).
117. Tragerea către Dumnezeu:
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 34).
118. Aflarea inimii. Împărăția lui Dumnezeu vine înlăuntru.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 25).
119. Osteneala deprinderii cu rugăciunea minții. Înduhovnicirea sufletului și trupului. Împărăția lui Dumnezeu se zămislește în noi, când mintea se unește cu inima.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 59 și 62).
120. Neorânduiala lăuntrică în gânduri și dorințe.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 64).
121. Necurmata ardere a inimii. Venirea Domnului în inimă.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 120).
122. Trei chipuri de legături cu Dumnezeu.
(Ep. Teofan, *Calea spre mîntuire*, pag. 177).
123. Darul lui Dumnezeu ce vine prin trezvie depărtat la reîntoarcere îl despică pe om; conștiința dedublării și neputinței.
(Ep. Teofan, *idem*, 186 și 197).
124. Ochii minții trebuiesc îndreptați spre Dumnezeu; acesta este punctul

de plecare al întregu vieți plăcute lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 188 -190).

125. Prima sămânță de viață nouă este unirea libertății și a darului.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 192).

126. Starea sufletească esențială a celui ce se pocăiește.

(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag. 193).

127. Darul și păcatul nu se ascund în minte.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 201).

128. Arătarea îndeletnicirilor care mijlocesc întărirea puterilor sufletești și trupești ale omului în bine.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 222 și 224).

129. Darul lui Dumnezeu curăță și îndreaptă pe om.

(Ep. Teofan, *idem*; pag. 225 și 226).

130. De se desparte duhul nostru de Dumnezeu, atunci și puterea dată omului de la Dumnezeu va fi luată de la el.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 232).

131. Legătura cu Dumnezeu trebuie să fie o stare permanentă, necurmată a omului.

(Ep. Teofan, *Schițarea credinței și învățăturii creștine*, ed. II-a, 1895, pag. 36).

132. Darul intră înlăuntru prin tine.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 53).

133. Viața cu adevărat creștină este viața harică.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 63).

134. Ce împărăție a lui Dumnezeu este aceasta?

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 37).

135. Pilda despre aluat. Tragerile involuntare înlăuntru.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 39).

136. Lăuntrica stăpânire de sine.

(Ep. Teofan, Tâlcuirea primelor 8 capitole din epistola Sfântului Apostol Pavel către Romani, pag. 478).

137. Ostenește-te în deprinderea cu rugăciunea lui Iisus.

(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 370).

138. Cine este înlăuntru lui, pentru acela este descoperită și lumea duhovnicească.

(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag. 220 și 221).

139. Lucrările pentru puterile sufletului.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 245).

140. Sufletul cu mintea lui trebuie să petreacă în inimă.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea veșnică*, ed. 1888, pag. 41).

141. Cămara inimii. Omul lăuntric.

(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag. 207).

142. Vederea altei lumi.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 213).
143. Starea în lumea lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 213).
144. Pentru ce s-a împietrit inima?
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 218).
145. E de mare importanță să te afli într-o stare de simțire.
(Ep. Teofan, pag. 220).
146. Ce sens au cuvintele: *Umpleți-vă cu "Duhul"*.
(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei Sf. Apostol Pavel către Efeseni*, pag. 406).
147. În inimă e viață, deci acolo trebuie să și trăim.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. II, nr. 334).
148. Locul inimii. Unirea minții cu inima.
(Ep. Ignatie, *Opere*, vol. V, ed. III-a, 1905, pag. 115 -116).
149. Inima este omul cel dinlăuntru.
(Ep. Teofan, *Tâlcuirea celor opt capitole din epistola Sfântului Apostol Pavel către Romani*, pag. 97).
150. Duhul înțelepciunii și al descoperirii. Omul lăuntric, sau omul ascuns al inimii.
(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei Sfântului Apostol Pavel către Efeseni*, pag. 106).
151. Pârghia care pune lucrarea în mișcare, este inima.
(Ep. Teofan, *Tâlcuirea primei epistole a Sfântului Apostol Pavel către Corinteni*, ed. II, 152).
152. Menirea duhului. Vederea duhului și vederea minții.
(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei către Efeseni*, pag. 107).
153. Când conștiința și libertatea sunt de partea duhului, omul este duhovnicesc.
(Ep. Teofan; *Tâlcuirea primelor opt capitole ale epistolei Sfântului Apostol Pavel către Romani*, pag. 444).
154. Cum putem păstra darul harului?
(Ep. Teofan, *Scrisori către diferite persoane*, pag. 425).
155. Cum putem păzi nerisipirea lăuntrică în toiul grijilor?
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. III).
156. Nu putem petrece în lume cu Dumnezeu, fără o neîntreruptă pocăință. Condițiile păcii cu Dumnezeu.
(Ep. Teofan, *Schișarea credinței și a învățăturii creștine*, 1895, pag. 367 - 378).

ARDEREA DUHULUI

157. Prin ce se stinge și se aprinde duhul?
(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei Sfântului Apostol Pavel către Filipeni și Tesaloniceni*, vol. I, și II, pag. 371- 373).
158. Iată semnele duhului!
(Ep. Teofan, *Tâlcuirea cap. IX - XVI din epistola către Romani*, ed. II, 1890. pag. 235).
159. “Arzător cu duhul”. Pentru ce nu putem spune că ardem cu duhul?
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 232 - 234).
160. Două întoarceri ale libertății: mai întâi în mișcarea spre sine, iar mai târziu de la sine spre Dumnezeu.
(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag.131).
161. Darul nu leagă libertatea omului.
Unirea libertății cu darul.
(Ep. Teofan, *idem*, pag.132).
162. Dorința gândită, consimțită și lucrătoare.
(Ep. Teofan, *idem*, pag.134).
163. Însingurarea, rugăciunea și meditația.
(Ep. Teofan, *idem*, pag.136).
164. Trecerea dintr-o simțire la alta.
(Ep. Teofan, *idem*, pag.136)..
165. Definitiva nimicire de sine.
(Ep. Teofan, *idem*, pag.136)

CE ÎNSEAMNĂ SĂ NE CONCENTRĂM MINTEA ÎN INIMĂ?

166. Inima păstrătoarea gândurilor.
(Sf. Grigorie Palama, *Filocalia*, vol. V, 1899, pag. 317).
167. Intră în tine însuși, petrece în inima ta; căci acolo e Dumnezeu.
(Arhiepiscopul Serghie, *Învățătura ortodoxă despre mântuire*, 1910, pag.129).
168. Trebuie să coborâm în inimă.
(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața creștină*, pag. 8 - 59).
169. În inimă e viața, acolo deci, trebuie să trăim.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 53).
170. Să ne concentrăm mintea în inimă. Aici este toată taina vieții duhovnicești.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, pag. 584 și 589).

171. Fără Dumnezeu, inima niciodată nu este sătulă.
(Ep. Teofan, *Ce este viața duhovnicească?* pag. 263).
172. Darul Sfântului Duh se află în toți.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 265).
173. Lucrul de căpătenie este ca atenția să nu se abată de la Domnul.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr. 591).
174. Căutați pe Domnul, dar numai în sine.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 762).
175. Păstrați petrecerea înlăuntru și însingurarea inimii. Feriți-vă de mulțumirea de sine, de prețuirea de sine, de părerea de sine.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 697).
176. Ce înseamnă să fii cu mintea în inimă?
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 331).
177. Norma cuvenită comportării față de Dumnezeu.
(Ep. Teofan, *idem*, Pag. 395).
178. Trebuie să căutăm raiul pierdut, pentru ca mai târziu să-l proslăvim pe cel dobândit.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. III, nr. 453).
179. Când suntem în inimă, atunci suntem acasă; când nu suntem în inimă, nu suntem acasă.
(Ep. Teofan, *idem*, VIII, nr.1283).
180. Unirea minții cu inima și petrecerea neieșită acolo înaintea feții Domnului.
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 359).
181. Rana din inimă.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 356).
182. Sunt lucruri săvârșite în chip văzut de trup și sunt lucruri gândite nevăzute.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, V, nr.142,161).
183. Orice creștin adevărat trebuie să țină minte întotdeauna și să nu uite niciodată, că îi este de trebuință să se unească cu Domnul și Mântuitorul nostru, cu toată ființa lui.
(Ep. Iustin, *Ce este viața și cum trebuie să trăim?* 1891, pag.144 -145).
184. Să stăm deasupra inimii, să stăm cu mintea în inimă, toate acestea sunt unul și același lucru.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. II, nr. 315).
185. Când se va înrădăcina rugăciunea lui Iisus în inimă?
(Ep. Teofan, *idem*, III, nr. 512).
186. Ia aminte de sine și caută să nu ieși din inimă.
(Ep. Teofan, *idem*, VIII, nr.1449).
187. Când mintea stă în inimă fără să iasă de acolo.
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 371).

188. Rugăciunea lui Iisus îi unește mintea cu inima.
(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 58).
189. Care sunt roadele înainte și după unirea minții cu inima.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 95 și 104).
190. Rugăciunea minții este principala putere de mișcare și de conducere în viața duhovnicească.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 129 și 133).
191. Îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus are două perioade principale.
(Ep. Ignatie, *Opere*, vol. I, pag. 268).
192. Silințele proprii în rugăciunea lui Iisus în prima perioadă.
(Ep. Ignatie, *idem*, pag. 268).
193. Darul lui Dumnezeu lucrează în chip simțit în perioada a doua a rugăciunii lui Iisus.
(Ep. Ignatie, *idem*, pag. 269).
194. Atât în prima cât și în a doua stare sufletul și scopul rugăciunii trebuie să fie pocăința.
(Ep. Ignatie, *idem*, pag. 270).
195. Experiențele silințelor pentru atragerea darului.
(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag. 124).
196. Împlinirea poruncilor până și după unirea minții cu inima.
(Ep. Ignatie, *Opere*, vol. V, pag. 115).
197. Atâta vreme cât pornirile duhului izbucnesc fragmentar, în ele nu este viață.
(Ep. Ignatie, *Calea spre mântuire*, pag. 131).
198. Lucrarea darului și puterii contrare.
(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața creștină*, pag. 216).
199. Păstrează cu cea mai mare băgare de seamă darul lui Dumnezeu.
200. Rezidirea prin Sfântul Duh.
(Ep. Ignatie, *idem*, vol II, pag. 320).
201. Pregătirea vasului. Rezidirea. Reunirea minții și a inimii și scufundarea în Dumnezeu.
(Ep. Ignatie, *idem*, vol. II, pag. 319).
202. Un cuvânt mare despre lucrările duhului spus de gura unui păcătos.
(Ep. Ignatie, *idem*, vol. II, pag. 318).
203. Înlocuirea mecanismului printr-o grăbită rostire a rugăciunii.
(Ep. Ignatie, *idem*, vol. V, ed. 1905, pag. 114).
204. Însușirea esențială, necesară rugăciunii, este luarea aminte. Fără luare aminte nu este rugăciune.
(Ep. Ignatie, *idem*, vol. V, pag. 115).
205. Ce nimicește unirea minții cu inima.
(Ep. Ignatie, *idem*, vol. V, pag. 116).

CUM PUTEM STA CU LUAREA AMINTE IN INIMĂ

206. Abaterea atenției de la inimă este abaterea atenției de la calea lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața duhovnicească*, pag. 153 - 155).

207. Despre cele trei chipuri ale rugăciunii.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 184 - 188).

208. Sfântul Ioan Scărarul zugrăvește calea noastră de înălțare către Domnul sub chipul unei scări cu patru trepte.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 194 - 195).

209. Patimile se micșorează și se împlânzesc prin paza inimii și prin atenție.

(Ep. Teofan, *Despre cele trei chipuri ale luării aminte și ale rugăciunii*, ed. II-a, 1894, pag. 13).

210. În cap este viața plină de îmbulzeală, acolo nu ne putem ruga lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol: IV, nr. 602).

211. Atâta vreme cât se află în cap, mintea nu se poate statornici nici asupra unei singure cugetări despre Dumnezeu. Numai când mintea se unește cu inima ne putem aștepta la reușită și în ce privește aducerea aminte de Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 325-328).

212. Coboară-te în inimă și îndată te vei prețui.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 342).

213. Principalul este să stăm cu mintea în inimă în fața Domnului.

(Ep. Teofan, *Scrisori din viața creștină*, pag. 59).

214. Însingurarea lăuntrică.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 66).

215. Ține-ți atenția în cap și nu în cer, ci numai în inimă

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr. 647).

216. Stai în inimă cu credință, că și Dumnezeu este aici, dar cum este să nu-ți închipui.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 897 și 898).

217. Miezul lucrării este să stai cu mintea în inimă înaintea lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața creștină*, pag. 227).

218. Concentrarea atenției în inimă este punctul de plecare al rugăciunii ce secuvine.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 135).

219. Ce vrea să arate introducerea minții în inimă pe calea respirației.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 210).

220. În vremea rugăciunii trebuie ca duhul să se unească cu mintea și să rostească rugăciunea împreună cu ea.

(Ep. Ignatie, *Opere*, vol. I, pag. 266).

221. Rugăciunea minții, rugăciunea inimii și rugăciunea sufletească; deosebirea lor hotărâtoare.

(Ep. Ignatie, *idem*, vol. II, pag. 218-219).

222. Să stai cu atenția în inimă și să stai acolo înaintea Domnului cu evlavie. Acesta este începutul înțelepciunii duhovnicești.

(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 340).

223. Ce este “rana din inimă”, după cuvântul Starețului Partenie?

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 365).

224. Pe limbă să fie rugăciunea lui Iisus, în minte vederea Domnului înaintea noastră, în inimă setea de Dumnezeu. Dacă toate acestea vor fi în mod permanent, Domnul ne va da cele cerute.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. III, nr.1338).

225. Cea mai înaltă menire a rugăciunii este adâncirea gândirii și simțirii în Dumnezeu. Când va veni acest lucru, sufletul se va întări conștient în Dumnezeu și se va face toate potrivit cu voia lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. VI, nr. 957).

226. Să stai în inimă cu mintea în fața Domnului și să te rogi.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 902).

227. Însingurarea omului în sine însuși nu se poate face astfel decât prin mijlocirea unei rugăciuni atente, mai ales prin rugăciunea lui Iisus.

(Ep. Ignatie, *Opere*, vol.I, pag. 203, 204, 208 și 210).

228. Miezul chestiunii este să stăm cu mintea în inimă, în această inimă simțită, dar nu în chip simțit.

(Ep. Teofan, *Filocalia*, vol. V, ed.1889, pag. 507).

LUPTA CU PATIMILE

229. A chema neîncetat numele lui Dumnezeu, este o doctorie care ucide nu numai patimile, ci chiar însăși lucrarea lor.

(Prea Cuviosul Varsanufie cel Mare și Ioan: *Îndrumarea spre viața duhovnicească ca răspunsuri la întrebările ucenicilor*, 1905, răsp. 421).

230. E nevoie de multă nevoință și osteneală în rugăciuni ca să ajungem la starea netulburată a gândurilor.

(Prea Cuviosul Ioan Carpatinul, *Filocalia*, vol. V, pag. 268).

231. “Lucrarea minții” și paza ei.

(Ep. Petru, *Despre trezvie*, 1904, pag. 29).

232. Diavolul a primit îngăduința să clatine în chip gândit puterea cugetătoare a fiecărui om, și nu ne putem îngădi altfel în fața acestui atac, decât printr-o aducere aminte de Dumnezeu.

(Prea Cuviosul Simeon, Noul Teolog, *Filocalia*, vol. V, pag. 259).

233. Patimile sunt aceleași cu necazurile și pleacă la chemarea lui Dumnezeu.

(Prea Cuviosul Varsanufie și Ioan, Îndrumarea răsp. 301).

234. Uitarea, lenevia și nerecunoștința sunt cei trei uriași care lucrează celelalte patimi rele.

235. Tâlharii de gând.

(*Idem*, pag. 245).

236. Războiul cu satana.

(Prea Cuviosul Macarie cel Mare, *Filocalia*, vol. V, pag. 248).

237. Cel ce petrece întotdeauna în inima sa este departe de toate lucrurile frumoase ale acestei vieți.

(Prea Cuviosul Diadoh, *Filocalia*, vol. V, pag. 246).

238. Caută de intră în comoara lăuntrică și vei vedea comoara cerească.

(Prea Cuviosul Isaac Sirul, *Filocalia* vol. V, pag. 247).

239. Două puteri au înrâurire asupra noastră: puterea binelui și puterea răului.

(Preot Ioan Serghiev, Kronstadttschi, "*Viața cea întru Hristos*", vol. IV, ed. 1903, pag. 79).

240. Curățirea inimii de patimi.

(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag. 144-146).

241. Mișcarea sufletului spre sine se face prin trei acte.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 147-148).

242. "Să nu dați loc diavolului".

(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei Sfântului Apostol Pavel către Efeseni*, pag. 344-347).

243. Cum lucrează ispitele vrăjmașe.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 471).

244. Ca să nu rostești un cuvânt de mânie, este o mare desăvârșire.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. II, nr. 544).

245. Sensul pildei despre fața frumoasă cu purtare necuviincioasă.

(Ep. Teofan, *Ce este viața duhovnicească?* pag. 227).

246. Măsura celor îngăduite.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 289).

247. Ce trebuie să facem ca să nu rățăcească gândurile și ca să nu-i osândim pe alții.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. V, nr. 800).

248. Ca o îngădire în fața gândurilor rele trebuie să ne pregătim din timp în inimă un loc liniștit la picioarele Domnului.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața creștină*, pag. 37).

- 249.** Când omul pătimăș este potrivnic lui Dumnezeu și când nu?
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 39).
- 250.** În ce constă toată lucrarea războiului lăuntric?
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. III, nr. 475).
- 251.** Chemarea Domnului în inimă alungă tot ce este netrebnic.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, pag. 314).
- 253.** Demonii nu ne pot stăpâni darul sau trupul prin ceva, atâta vreme cât nu ne vom lipsi de gânduri sfinte.
(Prea Cuviosul Casian Romanul, *Opere*, 1892, pag. 317)
- 254.** Pravila monahală principală e ca să fii nedespărțit cu mintea și cu inima de Dumnezeu.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. III, pag. 434).
- 255.** Însușirea rugăciunii mintale este să descopere patimile și acea robie în care ne găsim sub stăpânirea duhurilor căzute.
(I. Socolov, Ep. Ignatie Breanceaninov, *partea II-a, apendice*, pag. 104).
- 256.** "Rana" din inimă.
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 368).
- 257.** Legea postului.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 369).
- 258.** Să vorbim cu alții despre viața duhovnicească?
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 393).
- 259.** Darul lucrează prin nevoință, dar nu nevoințele curăță firea noastră, ci darul.
(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag. 230).
- 260.** Săturarea și mulțumirea ce vine din nevoințe este semnul că nu le-ai întrebuințat cum se cuvine sau nu te pricepi.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 231).
- 261.** Prima biruință asupra noastră înșine stă în înfruntarea voinței și în predarea în mâinile lui Dumnezeu, prin lepădarea de tot ce este păcătos.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 266-268).
- 262.** Întorcându-vă către Domnul să nu plecați de la El cu luare aminte; din această stare vrăjmașul va fugi fără întârziere.
(Ep. Teofan, *Ce este viața duhovnicească*, pag. 223).
- 263.** Războiul de rând, pus în legătură cu cel de faptă, nimicește faptele cele dinlăuntru cât și cele din afară.
- 264.** Cerința nevoinței trebuie să iasă dinlăuntru.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 28).
- 265.** Lupta gândită și lucrătoare cu patimile.
(Ep. Teofan, *Ce este viața duhovnicească?* pag. 240).

CUM TREBUIE SĂ NE CUNOAȘTEM?

266. “Nu sunt ca ceilalți”? Acest vicleșug al sufletului nostru aproape că nu se observă, așa este de ascuns.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. I, nr.119)

267. Simțământul ascuns toate le întoarce spre viață (E.T. *idem*, vol. I, nr.120).

268. Să nu ne gândim plăcerii de sine în cele mari, nici în cele mici.

269. Prețuirea de sine, este vicleană ca demonii.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. I, nr.132).

270. Cei ce au intrat în slujba lui Dumnezeu, încep să aibă ispite deosebite.

(I. Socolov, Ep. Ignatie, Breanceaninov, 1915, partea II, *apendice*, pag. 241).

271. Adevărata cunoaștere de sine este vederea clară a neajunsurilor și neputințelor proprii.

(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 373).

272. Înălțarea spre desăvârșire se petrece în chip nevăzut de râvnitori. Calea spre desăvârșire, lacrimile neîncetate.

273. Cum trebuie să ne pregătim pentru ocări?

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. I, nr. 315).

274. Impresiile, care nu sunt de acord cu rânduiala duhovnicească, trebuiesc șterse imediat.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 671).

275. Pune-ți drept lege: să nu-ți îngădui nici un gând, nici o simțire, nici o dorință pătimasă, ci să le izgonești cu o ură deplină.

(Ep. Teofan, *Ce este viața duhovnicească*, pag. 222).

276. Necazurile sunt cel mai puternic mijloc de curățire și după puterea lor se aseamănă cu un povățuitor.

(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag. 294).

277. Lasă să te osândească lumea toată, dar dacă Dumnezeu te îndreptățește prin conștiință, toate osândirile nu valorează nimic.

(Ep. Teofan, *Ce este viața duhovnicească*, pag. 261).

LUCRAREA DINLĂUNTRU ȘI DIN AFARĂ

278. Dacă lucrarea lăuntrică nu ne va ajuta, atunci zadarnică este lucrarea din afară.

(Prea Cuviosul Varсануфие și Ioan, Îndrumarea spre viața duhovnicească.... răsp. 210).

279. Osteneala trupească sunt frunzele, iar paza inimii este rodul.

(Filocalia, vol. V, pag. 243).

280. Lucrarea din afară și cea dinlăuntru trebuie să se facă cu înțelepciune.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. I, nr.113).

281. Sănătatea nu atârână numai de hrană, ci mai mult de liniștea sufletească.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. III, nr. 514).

282. Sunt două căi care ne duc la starea să fim una cu Domnul: calea lucrătoare și cea contemplativă.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 554).

283. Lupta cu patimile, cea gândită și cea lucrătoare.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 557).

284. Nimic nu încălzește rugăciunea lăuntrică mai mult ca biserica lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 761).

285. Caută o astfel de stare sufletească încât să fi întotdeauna cu duhul, întotdeauna cu Domnul.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. VIII, nr.1463).

286. Tăinuirea nevoițelor este de o mare trebuință.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 702).

287. Nevoițele și ostenelele din afară sunt mijloace, dar nu scopuri.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 703).

288. Îndreaptă-ți toată atenția spre lucrarea minții.

(Ep. Teofan, *idem*, IV, nr. 705).

289. Adevărata ascultare pentru Domnul.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 724).

290. Cu mâinile să lucrezi, iar cu mintea și cu inima să fii cu Dumnezeu.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 739).

291. Ascultarea săvârșită fără cârtire împotriva gusturilor noastre e mai scumpă decât toate nevoițele.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 471).

292. Noroiul vindecător.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. V, nr. 919).

293. Nu te risipi prea mult cu munca, căci ți se va tulbura mintea și inima.

(Ep. Teofan, *Scrisori către viața creștină*, pag. 99).

294. Oboseala trupească smerește și nu lasă gândurile să rățăcească.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. II, 291).
295. Nu trebuie să ne împătîmim de patimi, ci un singur lucru să avem în intenția noastră: cum am putea face să nu plecăm din fața lui Dumnezeu cu atenția.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. II, nr. 312).
296. Munca nu trebuie să ne distragă de la lucrurile lăuntrice.
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 407).
297. Ți-ai îndeplinit rău ascultarea?
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, 740).
298. Fă așa ca aceasta să se încălzească, iar nu să răcească inima.
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 351).
299. E rău să te împătîmești de citit; asta nu te duce la bine.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. V, nr. 912).
300. Mijloacele prin care se distrug în noi patimile.
(Ep. Teofan, *Calea spre mântuire*, pag. 296).
301. Trebuie să ne unim negreșit vederea minții cu lucrarea.
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 401).
302. Oricine să se învețe pe sine și să-și însușească adevărul cuvintelor lui Hristos și El va sălășlui în tine.
(Ep. Teofan, *Tâlcuirea epistolei Sf. Apostol Pavel către Coloseni și către Filipeni*, 1892, pag. 208).
303. Să facem toate în numele Domnului.
(Ep. Teofan, *idem*, pag. 220 - 222).

ÎNSINGURARE

304. Viața omului pe pământ este un lanț de suferințe.
(I. Socolov, Ep. Ignatie, partea II-a, *appendicele*, pag. 117).
305. La mănăstire, la singurătate.
(Ep. Teofan, *Scrisori din viața creștină*, p. 69).
306. Experiența lepădării lăuntrice.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. V, p. 794).
307. Trebuie să ne folosim de momentele de însingurare.
(Ep. Teofan *idem*, vol. VIII, nr. 1323).
308. Sihăstria lăuntrică.
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 298).
309. Lipsa rânduiei lăuntrice.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr. 562).
310. Cum trebuie să ne conducem cele lăuntrice, pentru ca să ne bucurăm de pacea sufletească?
(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 671).

311. E mai bine să ne însingurăm în noi înșine.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 779 și 780).
312. Sihăstria lăuntrică va cere sihăstria din afară.
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 359).
313. Însingurarea din afară va veni de la sine, când se va statornici cea lăuntrică.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr. 738).

DOMNUL SE RETRAGE SUFLETUL SE PUSTIEȘTE

314. Petrecerea sufletului cu Domnul, aici stă tot miezul lucrării lăuntrice.
315. Răcirea este o stare amară și periculoasă.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. I, nr. 113).
316. Răcirea și uscăciunea sunt de neînălțurat într-o viață trăită după Dumnezeu, căci fără ele repede ne îngîmfăm.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. I, nr. 187).
317. Nesimțirea împietrită.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. I, pag. 190).
318. Trupul, sufletul, duhul.
(Ep. Teofan, *idem*; vol. II, nr. 264).
319. De îndată ce vă puteți abate nădejdea, măcar, câtuși de puțin de la Domnul, atunci Domnul se va retrage.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. III, nr. 449).
320. Prin ce se menține darul în suflet și pentru ce mai mult se retrage?
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 350).
321. De ce se întâmplă răcirea?
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr. 602).
322. Atenția este rădăcina vieții duhovnicești lăuntrice.
(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 413).
323. Atâta vreme cât există plăcerea de sine și mila de sine, nu vei avea izbândă.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. II, 316).
324. Vrăjmașul cel mai de seamă pentru viața trăită în Dumnezeu, este grija de multe.
(Ep. Teofan, *Scrisori către diferite persoane*, pag. 316).
325. Risipirea este cel dintâi asalt dușmănos pe care vrăjmașul îl dă împotriva rânduiei lăuntrice.
(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. III, nr. 518).
326. Când noi suntem cu Domnul și Domnul este atunci cu noi.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. III, nr. 519).

TREZVIA ȘI BUNA CERCETARE

327. Un ostaș al Domnului trebuie să aibă doi străjeri veghetori: trezvia și buna cercetare.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața creștină*, pag. 226).

328. Luarea aminte de sine, săvârșită cu inima, cu rugăciunea către Domnul.

(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 394).

329. Vrajmașul mântuirii noastre are metodele lui.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 395).

330. Ținta de căpetenie a trăirii, ce trebuie avută în minte în timpul cititului.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr. 703).

331. Nu-ți scoate ochiul minții din inimă.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 707).

332. Multe necazuri ne pricinuiește simțămintele dreptății.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 707).

333. Ia aminte de sine și ai treabă mai mult cu inima!

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 707).

334. Fugi de săturare! “V-ați săturat, v-ați îngrășat, v-ați lățit!”

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 708).

335. Iată caleașca nebună, care gonește cu noi spre pierzare.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 709).

336. Când slăbește căldura duhului, îmbărbătează-te!

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 710).

337. Înălțarea, slava deșartă și osândirea este un fum și o putoare infernală.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 711).

338. De îndată ce se va micșora smerenia, va da năvală răcirea.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 712).

339. Fără încordarea gândurilor, sufletul se va înțepeni.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 715).

340. Slava deșartă este un tânăr de casă.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 714).

341. Să citești, să cugeți și să-ți aplici ție, este scopul și rodul citirii.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 717).

342. Păcatul osândirii.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 731).

343. Tulburarea.

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața creștină*, pag. 90).

344. Atâta vreme cât ai plăcerea să dai și să iei, nu aștepta pacea.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 100).

345. Judecând drept, în lume nu există lucruri, pentru care s-ar cuveni să ne supărăm.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 133).

346. Este o adevărată învățătură creștină.

347. Sufletul fără necazuri nu este nimic.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr. 745).

348. Calea spre împărăția lui Dumnezeu e crucea.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 746).

349. Pacea din inimă înseamnă să trăiești în propria mulțumire.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 726).

350. Supărarea și ciuda este rodul părerii de sine. (Ep. Teofan, *idem*, vol. III, nr. 1476).

351. Ce înseamnă să te trezești și ce înseamnă să te păzești.

(Ep. Teofan, *Ce este viața duhovnicească*, 207).

352. Plăcerea de sine este un trădător lăuntric.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 211).

SMERENIA ȘI DRAGOSTEA

353. Prin ce se dobândește smerenia și dragostea?

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. II, nr. 315).

354. Cine este smerit se poartă cu vrednicie și se află înțelept.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. II; nr. 356).

355. Neputințele năravului ne sunt lăsate uneori pentru smerenie.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 556).

356. Smerenia este o armă nebiruită împotriva vrăjmașului. Singura cale adevărată ce duce spre smerenie.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 702).

157. Smerenia de sine însuși încă nu este o smerenie, ci dorința și căutarea ei.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 730).

358. Inima înălțată.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 744).

359. Pentru ce îi osândim pe alții?

(*Viața monahiei Magdalena din mănăstirea de maici, Elefchi Znamenschi*, pag. 24).

360. Sfântul Duh ne dă adevărata smerenie

(Inochentie, Mitropolitul Moldovei, *Arătarea căii spre Împărăția cerurilor*, 1912)

361. Neliniștea duhului și patimile strică sângele și vatamă sănătatea.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr. 694).

362. Propășirea în viața duhovnicească se cunoaște dintr-o conștiință din ce în ce mai adâncă despre netrebnicia proprie.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, pag. 705).

363. Numai Dumnezeu și sufletul, iată ce este monahul.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. IV, nr. 726).

DESPRE ÎNȘELARE

364. Nu e nici un motiv să ne temem, ce se întâmplă la cei ce s-au mândrit.
(Ep. Teofan, *idem*, vol. II, nr. 322).

365. Despre săvârșirea meșteșugită a rugăciunii lui Iisus către toți.

(Ep. Teofan, *idem*, vol. VII, nr. 1102).

366. Oricine dintre cei ce se străduiesc în același chip spre nimicire.

(Sfântul Macarie cel Mare. *Omiliile duhovnicești*, ed. 1820, pag. 468 - 469).

367. Dacă smerita cugetare și dragoste, simplitatea și bunătatea, nu vor fi strâns legate cu rugăciunea, atunci rugăciunea singură ne poate aduce prea puțin folos.

(Sfântul Macarie cel Mare, *idem*, pag. 374).

368. Ce este de la Dumnezeu vine de la sine, atunci când nici un gândesci.

(Sfântul Grigorie Sinaitul, *Filocalia*, vol. V, pag. 252).

369. Iată care este pricina gândurilor!

(Ep. Teofan, *Scrisori despre viața creștină*, pag. 64).

370. Pentru propășirea în rugăciune și pentru fuga de înșelare e nevoie de o lepădare de sine, care ne învață să căutăm în rugăciune numai luarea aminte.

(I. Socolov, ep. Ignatie, Breanceaninov, partea II-a, *Apendice*, pag. 242).

371. Unii susțin că din îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus urmează, înșelarea. În însușirea unei asemenea păreri se cuprinde o grozavă hulă împotriva lui Dumnezeu, se cuprinde o înșelare vrednică de compătimire.

(Ep. Ignatiev, *Opere*, vol. I, pag. 215, 217).

372. Nebunia din pricina rugăciunii lui Iisus se poate produce atunci, când săvârșind această rugăciune, cineva nu se leapădă de păcate și de obiceiurile păcătoase.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr. 912 și 913).

373. În vremea săvârșirii rugăciunii mintale, atâta vreme cât ea este de sine ostentitoare, sau lucrătoare, cei ce nu o conduc cu o mână iscusită se și abat în cea mai mare parte din cale.

(Ep. Teofan, *Scrisori din viața duhovnicească*, p. 136).

374. Rugăciunea adevărată neînșelată.

(Ep. Teofan, *Scrieri despre viața duhovnicească*, pag. 207-208).

375. Deosebirea căldurii din inimă în vremea rugăciunii mintale. Părinții plini de experiență, care deosebeau răspicat o căldură de alta, se încordează să se statornicească numai în starea dinaintea Domnului, cu o deplină lăsare în mâinile Lui.

(Ep. Teofan, *idem*, pag. 236 -238).

377. Nu te înșela cu dulceața lăuntrică; fără cruce e primejdioasă.

(*Viața monahiei Magdalena*, pag.15).

378. Din ce pricină se întâmplă înșelarea în vremea săvârșirii rugăciunii lui Iisus?

(Ep. Teofan, *Scrisori către felurite persoane*, pag. 415).

379. Îndrumare despre introducerea meșteșugită a minții în inimă cu ajutorul respirației naturale, care mijlocește dobândirea rugăciunii mintale.

(Ep. Ignatiev, *Opere*, vol. V, pag.114-115).

380. Înainte de orice trebuie să păzești trei lucruri: lipsa de griji, conștiința curată și nepătimirea. Ființa lucrării lăuntrice.

(Prea Cuviosul Simeon Noul Teolog, *Filocalia*, vol. V, pag. 507).

381. Nu te abate spre unele metode din afară în vremea când săvârșești rugăciunea lui Iisus.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr. 718 și 721).

382. Hula împotriva rugăciunii ce se face cu numele lui Iisus; atribuirea unei lucrări rele și vătămătoare pe seama acțiunii ce o săvârșește acest nume, sunt egale cu hula, pe care au rostit-o fariseii împotriva minunilor făcute de Domnul.

383. Caută, nu se află la cineva Viața Starețului Paisie de la Neamțu? Acolo se cuprind predosloviile alcătuite de Starețul Vasile. Aceste articole limpezesc mult însemnătatea mecanismului în lucrarea rugăciunii lui Iisus. Ele îți vor ajuta și dumitale să înțelegi totul așa cum se cuvine.

(Ep. Teofan, *Colecția de scrisori*, vol. IV, nr.732).

384. Scrierile Părinților ruși, mai ales scrierile Starețului Vasile, se poate și trebuie să fie recunoscute drept prima carte către care trebuie să se adreseze cei ce vor să se ocupe cu succes, cu rugăciunea lui Iisus.

(Ep. Ignatiev, *Opere*, vol.II, pag.254, ed. 1905).

385. Călugării care, respingând îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, și, în genere, lucrarea minții, se mulțumesc cu rugăciunile din afară, nu pot scăpa de “părerel”, așa cum ne lămurește Starețul Vasile de care am pomenit.

(Ep. Ignatiev, *Opere*, vol. I, pag.255).

ÎNVĂȚĂTURA STAREȚULUI PAISIE DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS CE SE SĂVÂRȘEȘTE DE CĂTRE MINTE ÎN INIMĂ

Protoiereul Serghie Cetvericov. Din istoria stareților ortodocși. Starețul moldovean Paisie Velicicovschi. Viața lui, învățătura și înrăurirea asupra monahismului ortodox, 1836.

TAINA MÂNTUIRII DESCOPERITĂ PRIN RUGĂCIUNEA NEÎNCETATĂ

(Din povestirile unui pelerin despre lucrarea harică a Rugăciunii lui Iisus, Ed. Lavrei Serghie, cu hramul Sfintei Treimi, 1911, pag. 40).

(Fragmentul este luat din numerele revistei "Троицкое Слово" din anul 1911, de sub redacția Episcopului Nikon).

ÎNVĂȚĂTURA DESPRE RUGĂCIUNEA STAREȚILOR DIN VALAAM

Schimonahul Agapie
Schimonahul Varlaam
Schimonahul Nazarie

**Indice alfabetic asupra autorilor extraselor ce s-au făcut de Sfinții
Părinți și de nevoitorii din zilele noastre, ce au intrat în culegerea de față.**

Diadoh sfințitul: 237
Efrem Sirul, prea cuv. 67
Filimon, prea cuv. avva: 60
Grigore Palama, sfințitul: 52, 166, 252
Grigorie Sinaitul, sf. părinte: 379, 368
Ignatie Breanceaninov, episcop: 37, 74, 90, 148, 191-194, 196, 199, 200-
205, 220, 221, 227, 255, 270, 307, 370, 304, 371, 374, 379, 382, 384, 385
Ignatie și Calist Xantopolis: 65
Inochentie, mitrop. Moscovei: 360
Ioan Gură de Aur: 62
Ioan Carpatinul: 230
Ioan Casian Romanul: 253

Ioan prea cuv.: 299, 233, 278
 Ioan Serghiev, Kronstadtschi: 239
 Isaac Sirul: 238
 Isaia, avva: 102
 Isihie presb. Ierusalimului: 64
 Iustin, episcopul: 185
 Macarie cel Mare: 236, 366, 367
 Magdalena monahia: 359, 377
 Marcu Pustnicul, sf. părinte: 234, 235
 Nil Sorschi, prea cuv.: 59
 Paisie Velicicovschi, arhim.: 17, 97
 Petru episcopul: 231
 Serghie, arhiep. fost patriarh: 167
 Simeon Noul Teolog: 51
 Simeon Tesalonicianul: 51
 Teofan, episcopul: 1-6, 18-37, 39-50, 53-58, 61-62, 65-73, 75-89, 91,
 96, 98, 147, 149-165, 168-182, 184-190, 195, 197, 198, 206-219, 222-226,
 228, 240, 251, 206-219, 254, 256, 269, 271-277, 280-303, 305-358, 361-369,
 372-373, 375-376, 378, 381, 383
 Varsanufie și Ioan, prea cuv.: 229, 235, 278

În afară de Părinții citați mai sus în indicele alfabetic, în învățăturile
 despre rugăciune ale Arhimandritului Paisie Velicicovschi și ale
 Schimonahului Vasile, se află extrase din operele următorilor Sfinți Părinți:

Atanasie Sinaitul
 Grigorie Palama
 Grigorie Sinaitul
 Diadoh
 Dimitrie al Rostovului
 Dorotei, avva
 Filotei Sinaitul
 Fotie patriarhul
 Ignatie și Calist Antopulos
 Isaac Sirul
 Isaia pustnicul
 Isihie presbiterul
 Ioan Gură de Aur
 Ioan Casian Romanul
 Ioan Scărarul
 Macarie cel Mare

Marcu Efeseanul
 Maxim Mărturisitorul
 Nichifor Pustnicul
 Nil Sorschi
 Petru Damaschinul
 Simeon Noul Teolog
 Simeon Tesalonicianul
 Vasilie cel Mare

AL LUI NICHIFOR CEL DIN SINGURĂTATE

CUVÂNT

DESPRE TREZVIE ȘI PAZA INIMII DE NETĂGĂDUIT ȘI PEA MULT FOLOS

SCARA

de cele cuprinse în cartea aceasta care este:

CUVÂNT PENTRU CUMPĂTUL ȘI PAZA INIMII

I. Îndemn sub flacăra sabiei de foc

Aici, prea fericitul Nichifor, marele dascăl din singurătate, cuvântează către cei căutători, să-i învețe măestria măestrilor și știința științelor, care pătași ne face la preamărita cuviință și îndumnezeitoare slavă a lui Hristos.

II. Călăuziri duhovnicești de la Părinții sinaiți

Din viața Părintelui nostru Antonie

Din ale Sfântului Teodosie începătorul vieții de obște

Din ale Sfântului Paul din Latras

Din cele ale vieții Sfântului Sava

Din cele ale vieții Sfântului Agaton

Din cele ale lui Avva Marco către Nicolaie

Din ale lui Ioan Scărarul

Din cele ale lui Avva Isaia

De la Macarie cel Mare

Din cele ale lui Diadoh de Foticeia

Din ale Sfântului Arsenie

Din cele ale lui Isaac Sirul

Din cele ale lui Ioan Scarpantos

Din Simeon Noul Teolog

III. Învățătura de întrebare și răspuns a preafericitului Nichifor despre luarea aminte.

IV. Unde a spus pe scurt minunatul meșteșug al rugăciunii inimii, după cum l-a arătat și l-a povățuit Avva Nichifor cel din singurătate.

I. ÎNDEMN SUB FLACĂRA SABIEI DE FOC

Câți din dragoste vă mistuiți de dorul de a vă învrednici de preamărita cuviință și dumnezeiasca străluminare a Mântuitorului nostru IISUS HRISTOS;

Câți din izbucnirea inimii voastre vă îndemnați pe voi înșivă a primi întru adâncul înțelegerii voastre Focul cel mai presus de ceruri;

Câți cu simțirea "încercatei trăiri" vă sânguiți a câștiga împăcarea cu Dumnezeu;

Câți năzuiți a ajunge și agonisi comoara cea adânc ascunsă întru țarina inimii voastre, tăgăduiți toate cele ce sunt ale lumii;

Câți râvnă aveți să vă aprindeți și spre sărbătoare să vă împodobiți cu făcliile cele duhovnicești, lepădați de la voi, cu totul, pe cele de față;

Câți aveți voință tare ca prin "încercata trăire" și prin arcana cunoștință să vă cuceriti Împărăția Cerurilor, pe care la lăuntru vostru o purtați, veniți dar și cu amănuntul vă voi lămuri pe voi fără de încetare, despre această minunată știință, mai mult decât doctrina - știință a vieții cerești - prin a cărei meșteșugire, cel ce o lucrează pe ea, lesne ajunge în chip lăuntric până la limanul Isihiei, al liniștei despătimate.

Prin aceasta însă, fără de trudă și dincolo de sudoare o vei afla tu, dar nu scutit de anumite rătăcirii și de puțin a înșelării de la diavol; de care, însă, numai atunci urmează să ne fie nouă teamă, când vom umbla în afara vieții acesteia, pe care aici o descopăr vouă, prin vorbirea ce am început să rostesc, fiind abătuți departe de la ascultare.

Așa precum, mai de mult, însuși omul cel dintâi - Adam - defăimând porunca și pe însuși Dumnezeu, s-a întovărășit șarpelui și, credincios socotindu-l pre acesta, s-a îndestulat până la saturare de roada înșelăciunii lui, ademenindu-se în adâncurile morții și întunecimile și stricăciunile cele mai ticăloase, singur surpându-se pe sine însuși și împreună cu dânsul și pe toți urmașii săi.

Întoarceți-vă dar de la aceasta; sau a zice mai potrivit și mai spre folos tuturor: fraților, în tot chipul scârbă să ni se facă de sfățuirea de șarpe și de rătăcirea către cele ce ne lunecă spre afară.

Împăcarea cu Dumnezeu, precum și unirea cu El nu putem într-un alt chip a o dobândi, de nu ne vom întoarce, mai întâi - către noi înșine, -

atâta cât ne este nouă cu puțință aceasta - și mai mult încă, de nu vom intra pe “Calea dreaptă de sus”, rupându-ne de rătăcirea lumii și din grija cea deșartă a veacului și mintea de nu o vom ține ațintită, fără clintire către Împărăția Cerurilor, care înlăuntrul nostru se află.

De altminteri, pentru aceasta, petrecerea cea monahicească este numită: măiestrie a măiestriilor și știință a științelor.

Fiindcă, această rânduială sfântă nimic nu are asemănător cu meșteșugurile și așezământurile cele obișnuite ale oamenilor.

Toate fiind așa rânduite, încât mintea noastră deplin întoarsă chiar și de la cele mai bune ale inimii, dintru totul de cele pământești să se lepede.

Unul ca acesta, auzi-va din nou: Duhul suflă unde vrea!

Și dacă de unele ca acestea, ce sunt numai ale lucrării de trăire în duh, ne putem îndoi în așa chip, necrezându-le, atunci cum se va putea oare revărsa peste noi înțelegerea celor ale vederii în duh, fiindcă lucrarea trăirii duhovnicești treaptă de temelie a vederii în duh este.

II CĂLĂUZIRI DUHOVNICEȘTI DE LA PĂRINȚII LINIȘTII

Deoarece, despre unele ca acestea unora nu le este cu puțință a se da biruiți fără dovezi din Scripturi. și noi aducem din viețile sfinților asemenea dovezi și anume pe acelea pe care ni le-au lăsat pecetluite ei înșiși în scris.

O frântură de la Marele Antonie și în urmă șirag, una câte una, fapte și cuvinte preamărite, vrednice de a fi aduse spre crezare pentru cele mărturisite de noi.

Din viața și petrecerea Sfântului și părintelui nostru Antonie

Doi frați au mers odată la Avva Antonie pe când trăia el în munte. Pe cale fiind ei și lipsindu-se de apă, unul dintr-înșii a murit. Celălalt se sfârșea și el în chinuri și neputând merge mai departe își aștepta moartea. Stând în muntele său, Avva Antonie a strigat deodată către cei doi monahi ce se întâmplau să fie atunci pe acolo și cu grabă îi îndemnă: luați un ulcior cu apă și repede umblați pe calea Egiptului. Doi frați veneau încoace; unul din ei a murit acum, celălalt moare și el îndată dacă nu veți sângui. Uite mi s-a făcut descoperirea aceasta chiar acum când stăteam la rugăciune.

Au purces călugării aceia și au aflat așa precum le-a spus sfântul. Pe cel mort l-au îngropat, iar pe cel sleit de puteri, după ce l-au întărit cu apă, l-au dus bătrânului.

Și era depărtarea aceluia loc de o zi.

Se va întâmpla poate să întrebe cineva: pentru ce Antonie nu a vorbit mai înainte ca cel dintâi să fi murit?

O întrebare ca aceasta e nepotrivită și înșelătoare. Nu sta în puterea marelui Avva să facă judecata de moarte cuiva. Lui Dumnezeu numai i se cuvine aceasta; cel ce a și hotărât așa, pentru unul să moară, iar lui Antonie să-i arate sfârșitul aceluia cât și primejduirea celui alt.

Ceea ce e de minune, e aceasta: e vrednicia lui Antonie, care în munte depărtat aflându-se stătea în veghe tare cu inima lui, rugându-se

și atunci Dumnezeu i-a arătat lui în vedere minunat acele ce se petreceau într-o așa depărtare; da, întru inima lui, acolo, Dumnezeu s-a descoperit pe sine.

Cu adevărat, așa cum și Ioan al Scării zice: La început l-a curățit cu postul Său pre iubitorul, strălucindu-i apoi mintea prin lumina Lui și făcându-l prin îndumnezeire, asemenea cu El.

Tocmai despre aceasta vom afla înțeles în cele ce urmează:

Dintru ale Sfântului Teodosie începătorul vieții de obște

Atât era de rănit de săgeata dragostei celei ce se păstra în cătușele iubirii, încât cu el aflăm împlinită prin înfăptuire, acea înaltă și dumnezeiască poruncă: pe Domnul Dumnezeuul tău iubește-L din tot sufletul tău, din toată puterea ta și din toată inima ta.

Iară aceasta nu a putut-o ajunge fără numai pururi ațintindu-și toate puterile firești ale sufletului său, către nimic altceva din cele de față, decât către Acela, Atotziditorul nostru.

Puterile sufletului; pre cele ale înțelegerii, pre acestea le numesc eu însușirile de temei ale sufletului.

Și el în acestea se întemeia, pe mulți îndrumând, iar pre mulți muștrându-i, deopotrivă tuturor și într-un chip sănătos înfricoșat dar și binevoitor și blând întru toate.

Și cine oare avea, cu cei mulți, vorbiri obștești mai pline de folos decât acestea? și cine, era așa de puternic ca el, întru adunarea din afară a simțurilor și întru luare aminte a întoarcerii spre cele mai dinlăuntru? și cine mai destoinic în folosirea lor acolo?

Așa încât mai liniștit îl afli cu liniștea minții lui, în zgomotul celor mai tumultuoase adunări, cu cei mulți, decât de liniștea de care s-ar fi bucurat un altul din sihăstria cea mai însemnată. Fiindcă el, cu nimic nu era mai puțin însingurat, în plin alai al celor mulți, decât în petrecerea cea din plinul pustietății.

Și în acest chip bărbatul acesta, marele Teodosie, prin strângerea simțurilor și prin întoarcerea întregii luări aminte spre lăuntru minții, pe care a învățat-o printr-o prea lungă osteneală, s-a ridicat la o atât de suită treaptă a desăvârșitei iubiri de Dumnezeu, încât adevărat s-a putut zice despre el că a fost un rănit al dragostei.

Dintru ale Sfintului Arsenie

Cu privire la preaminunatul Arsenie să ne amintim acestea: el nu a trimis cuiva nici întrebări în scris și nici răspunsuri în epistole nu a dat.

Firește, nu fiindcă i-ar fi fost lui lipsă darul de a scrie sau cel de a vorbi cu podoabă, întrucât la acestea era om desăvârșit. A cuvânta în chip ales lui mai ușor îi era decât altora graiul cel obișnuit. De cele ce am zis erau în el hotărâte din străduința ce o punea spre a-și agonisi tăcerea și din smerenia care-l împingea să depărteze orice dare în vileag.

Din pricina aceasta chiar și în biserică sau la adunări el se silea cu grija cea mai întreagă, să se ferească de a face vădit, sau de a fi privit de cineva, ci după un stâlp sau altă adăpostire, se așeza și se acoperea pre sine, sau în amestecul cu alții se ținea nevăzut.

Din acestea el a câștigat anume și mai mare putere de a fi cu luare aminte către sine și de a se aținti necurmat asupra sa însuși, ca să ajungă astfel mai cu lesnire să se răpească în Dumnezeu.

Aducem dar și altora, drept izvod, pilda acestui mare bărbat, pe care cu îndreptățire l-a numit cineva înger pământesc, că ne-a arătat nouă cum să ne fie mintea adunată și întocmită așa ca să se suie fără greutate la Dumnezeu.

Din cele ale Sfântului Pavel, cel din Latras

Așa era dumnezeiescul Pavel: locuind în munți și în laturi pustii, folosindu-se de fiarele sălbatice ca de vecini și de tovarăși.

Dar s-a întâmplat odată, coborând din Lavră, de s-a învoit să primească a fi îndrumătorul fraților. Și sfătuia el și îi învăța să-și alunge teama, ca nu cumva din puținătatea sufletului frații să se înstrăineze de lucrarea virtuților grele, fiindcă el nu dorea să lase mai prejos vreuna din ele. Așa, în toate, cu grijă și măsură, înrăurea în chip stăruitor și avea dorirea să viețuiască după înțelegerea evanghelică, cu însuflețire cântind împotriva duhului stricăciunii.

O! Cum învață acest dumnezeiesc părinte pe ucenicii săi să cunoască metoda! Să poată îndepărta prin aceasta toate războirile patimilor.

Fiindcă întru aceasta stă izbânda metodei și întru nimic altceva.

Din cele ale vieții Sfântului Sava

Dumnezeiescul Sava călăuzea pe monahi după canonul acesta:

Nu îngădui să locuiască în Lavră și să aibă chilie deosebită numai aceluia care învață pe de rost rânduiala monahicească și care era în stare să-și puie paza minții și să-și izgonească gândurile vrăjmașe și să -și spulbere din cugetul său toată amintirea celor pământești, dovedindu-se totodată zdravăn și sănătos cu trupul.

Iar de se află vreunul care să întrecă pe ceilalți prin vloga mădularilor și a voiniciei lui, îi dăruia loc să-și zidească singur chilia.

Iată, așa, acest mare avva cerea, mai înainte de toate, paza minții de la toți frații pe care îi îngăduia sub oblăduirea sa; nu le dădea altminteri, dreptul la chilie ca să se poată învrednici a sluji lui Dumnezeu în liniște.

Ce vom face noi, dar stând în chilii? Nefolositori și trândavi vom sta?

Sau oare ne vom deprinde și noi, după duhovniceasca îndrumare, într-o păzirea minții?

Întrebat-a pe Avva Agaton un oarecare frate, zicând: "Spune-mi părinte, ce este mai mare: truda cea cu trupul sau păzirea lăuntrică a sufletului?"

Și bătrînul a răspuns: "Omul e asemenea cu pomul, sânguința cea trupească frunzele sunt; veghea cea dinlăuntru roadă este. și fiindcă așa precum e scris: "Tot pomul care nu aduce rod bun se va tăia și în foc se va arunca", este vădit că toate ostenele noastre vor trebui să ne ducă către legarea rodului, adică paza minții".

O anume însemnătate o aflăm însă și în folosirea frunzelor, aceasta pentru fala și înveșmântarea pomului.

Avva, astfel, nu a veștejit strădania noastră cu trupul, întruchipată în frunze, ci ne-a descoperit printr-un ales chip, cum trebuie noi să ne-o însușim.

Cât de minunat ne-a arătat sfântul aceasta, că sterpi ieșiți de la credința adevărului sunt toți acei ce, fără paza minții fiind, se laudă pe sine numai cu viața lor de înfăptuire, pe unii fără paza minții și care neavând nimic, fără numai frunzele, munca lor de nevoință adică, nu se vor lipsi de a fi retezați și focului aruncați.

Grozav, o, părinte, este acest cuvânt al tău.

Din cele ale lui Avva Marco către Niculaie

Oare, tu fiule îți dorești ție însuși o proprie și casnică făclie a luminii tale cugetătoare și anume marea știință duhovnicească pe care să o poți avea pururea aprinsă și străluminătoare întru lăuntruul tău și dintru folosința căreia să poți fără primejdie umbla prin noaptea cea adâncă a veacului acesta?

Așa, pașii tăi se vor călăuzi sub oblăduirea Domnului, încât să dorești drumul Evangheliei, ca să pot, după cuvântul proorocului, să îți arăt ție calea cea minunată și care anume aceasta este: prin credință învăpăiată, prin dorire tare și prin rugăciune, tu să te faci următor și părtaș poruncilor Bunei-Vestiri a Domnului, care desăvârșirea ne învață, și de asemenea că: descoperirea măiestriei duhovnicești nu are nevoie de truda războirilor cu trupul, ci ne cere numai singur războiul sufletului și al minții adunate întru necurmata luare aminte, din frica și dragostea lui Dumnezeu; prin care măiestrie și meșteșug, ușor vei putea să înfrunți haita viciilor și duhurilor vrăjmașe.

Biruință voiești asupra viciilor? Atunci caută adunat fiind întru tine, prin rugăciune și cu ajutorul lui Dumnezeu - pătrunzând întru adâncul inimii tale - să te poți întâlni cu acești trei uriași: uitarea ta zic, ușurătatea ta și neștiința ta, pe care se sprijină puterea filistenilor din tine, cei ce sunt sprijinul străinilor cugetători și prin care viciile odată întoarse în sufletele din care fuseseră izgonite, cu aceste rămășițe ale lor, lucrează prin ele, trăiesc din ele și stăpânesc pe acele suflete ce iubesc plăcerea.

Fiindcă prin păzire și veghea minții, cu ajutorul cel de sus, noi descoperim lucruri ce multora sunt necunoscute și numai așa prin multă trezvie și prin rugăciune vei ajunge tu să te liberezi de tirania acestor trei uriașe rele.

Fiindcă prin cunoașterea adevărului, prin pomenirea înlăuntruul nostru a Logosului, Cuvântului lui Dumnezeu, prin buna râvnă a voinții noastre unită cu puterile de har, de ne vom sili fără clintire a rămâne în inimă și cu toată grija pe aceasta a o păzi, se va nimici dintre noi toată urma uitării, neștiinței și ușurătății.

Fă dar și tu o așa osteneală și vezi cât de bine se împacă între ele toate zicerile acestea duhovnicești; privește cât de lămurit te îndeamnă ele spre a cunoaște trezvia.

Iată, aceasta este zestrea noastră de moștenire și aceștia sunt Părinții noștri înaintași, precum și felul în care grăiau ei odinioară.

Din ale lui Ioan al Scării

Omul liniștii duhovnicești, isihastul adică, este acela care se străduiește ca partea lui cea netrupească în casa trupului să o cuprindă, păstrând-o acolo, ceea ce este mai presus de înțelegere, paradox.

Acela este un liniștitor, un isihast, care poate zice precum sfânta cântare: *“Eu dorm, dar inima mea veghează”* (Cânt. Cânt. V, 2).

Închide dar ușa la cămara trupului tău și ușa la sunetul limbii tale, iar înlăuntrul tău, poarta duhurilor. Întocmit la adânc întru așa chip, ia seama de sus - de știi într-adevăr să o faci aceasta - și atunci ședea-vei cum și când, de unde și câți și în ce fel se silesc furii să vină să-ți răpească poama viei tale celei duhovnicești.

Atunci straja cea cu grijă mult veghetoare se va scula grabnic și va face rugăciune, apoi șezând iară la aceeași lucrare a sa de mai înainte, o ține pe aceasta cu bărbăție.

Una este dar, veghea gândurilor și alta este trezvia minții. Și precum este de îndepărtat răsăritul soarelui, pe atâta mai înaltă și mai grea este aceasta de a doua, față de cea dintâi.

Fiindcă după cum tâlharii nu mai au îndrăzneala să mai dea năvală cu ușurătate de îndată ce au zărit atârnată undeva armura cea împărătească, tot așa nu cu ușurință se va prăda de tâlharii cei duhovnicești ai săi, acel ce și-a legat în inimă armura rugăciunii.

Înțelege dar tu, din mărturisirea aceasta, despre lucrarea cea minunată a acestui mare avva ca o limpede dovadă mai presus de dovada cuvintelor?

De una ca aceasta să ne apropiem, noi ce umblăm prin întuneric, pentru că mai înainte de aceste izbăvitoare de suflet ale Duhului, noi nefiind ascultători petrecem ca într-un război din toi de noapte.

Iată ceea ce moștenim de la cei de altă dată, călăuzirile lor către însingurare, toate acestea, câte Părinții ni le-au lăsat nouă drept pravile de temelie.

Din cele ale lui Avva Isaia

Când cineva s-a despărțit pe sine de calea cea de-a stânga care duce la pierzare și și-a descoperit cu limpezime toate păcatele pe care le-a făcut față de Dumnezeu, prin aceasta nu-și poate vedea totuși, pe deplin, păcatele și nici seama nu-și poate da despre toată răutatea lor, câtă vreme nu din pocăință amară a ajuns la despărțirea de ele.

Numai cei ajunși la măsura aceasta, pot afla plângerea, rugăciunea și umplerea de rușine înaintea lui Dumnezeu, numai amintirea strictei iubiri pe care o purtau viciilor.

Să ne luptăm dar fraților, pe noi înșine așa dintru toată puterea noastră și Dumnezeu va lucra cu noi, după mare mila Sa.

Iar dacă inima noastră nu o putem păzi așa precum Părinții noștri, să ne silim cel puțin atâta cât ne este puterea, să ne păzim fără păcat mădularele, așa precum Dumnezeu o cere, să avem încrederea, că după vremea de foamete venită asupra noastră, Domnul se va milui, așa precum a făcut-o cu sfinții Săi.

Prin toate acestea, marele Avva mângâie nespus pre cei slabi, când le zice: "Inima noastră de nu o vom păzi precum Părinții, cel puțin mădularele trupului să le păzim, așa precum o cere Dumnezeu, iar El își va face milă de noi".

Mare este îngăduința și pogorământul acestui Avvă.

De la Macarie cel Mare

Dreptarul de început, stăpânitor asupra luptătorului celui din aria duhovniciei acesta este:

În inimă intrând să pornim război asupra satanei, să-l urâm pe el și fără preget să ne împotrivim înrăurilor lui, bătălie dând asupra-i.

Dacă însă cineva își păzește trupul său de stricăciune și desfrânare numai dintr-o călăuzire de afară, a celor ce se văd, dar la lăuntru cu gândurile preacurvește și se desfrânează înaintea lui Dumnezeu, nimic nu folosește din acestea, trupul său, chiar păstrându-și-l feciorelnic.

Fiindcă este scris: "*Oricine se uită la femeie poftindu-o pe ea, a și preacurvit cu dânsa în inima sa*" (Matei, V, 28).

Este o desfrânare pe care cu trupul o împlinim; dar mai este o altă desfrânare pe care o desăvârșim cu sufletul, când acesta s-a unit cu satana.

Ar părea aici că acest părinte preamărit se rostește ca împotriva celor ce încă mai sus aduse de către Avva Isaia. Dar nu este așa. Fiindcă și el ne poruncește așa precum însuși Dumnezeu o cere; trupurile să le păzim de la toată întinarea.

Dar el nu numai curățenia trupului o caută, ci și pe cea a cugetelor și așa pornind de la poruncile Evangheliei, tot întru acestea ne statornicește.

Din cele ale lui Diadoh de Foticeia

Cel ce a ajuns să locuiască pururea întru inima sa, a ieșit cu totul de la cele deșarte ale vieții. Fiindcă unul ca acesta umblând în duh nu poate să mai fie cunoscut de dorințele trupesti.

El drumurile și le străbate prin cetatea virtuților, având însăși aceste virtuți ca pre niște portari.

Iată de ce atunci uneltirile pe care diavoliile le ridică asupra sa devin zadarnice.

Dreaptă grăire are sfântul că uneltirile vrăjmașilor se fac zadarnice când ne sălășluim într-un anume fel, la adâncul inimii noastre și o păzim pe aceasta prin trezvie, în toată vremea cât petrecem acolo.

Dar iată, nu avem mai mult răgaz pentru destăinuirea de față, deoarece năzuim să aducem rânduit și din toate celelalte ale sfinților Părinți. De aceea, după ce aducem pomenire în scurt despre una sau alta, repede cuvântul ni se curmă.

Din cele ale lui Isaac Sirul

Intră întru tainița ta cea mai dinlăuntru și acolo vei descoperi și tainița cerească.

Amândouă numai una și aceeași sunt, printr-o aceeași poartă într-amândouă pătrunzi.

Scara acestei împărății cerești se află tăinuiește înlăuntruul tău și anume în suflarea ta.

Botează-te așa dar, pe tine însuși de păcate și afla-vei acolo, în adâncimea cea din suflet, scară pe care vei putea să te înalți.

Din ale lui Ioan din Scurpantos

Țîmp îndelungat și grea osteneală avem trebuință la rugăciune, spre a afla întru statornicia netulburată a minții pe acel alt cer din inimă în care Hristos locuiește, așa precum Apostolul zice:

“Au nu vă cunoașteți pe voi înșivă bine, că Hristos este în voi? numai, dacă nu v-ați dovedit cumva nevrednici” (II, Cor. XIII, 5).

Din Simeon. Noul Teolog

Îndrăzneală aflat-a Lucifer dimpreună cu toți diavolii săi, îndrăzneală prin care a viclenit izgonirea omului prin neascultare, din Rai de la Dumnezeu; îndrăzneală să tulbure și să muncească partea cea cugetătoare a omului și noaptea și ziua - în chip gânditor, aceste înțelese, - adică în vremea uscăciunii cât și în vremea plinătății. Cugetul unuia, iar al altuia puțin și încă al altuia cu toată puterea clătinându-l.

Împotriva acestor viclenii nu este alt chip de a fi întărit, fără numai prin de-a pururea pomenirea lui Dumnezeu.

Așadar, prin puterea Crucii de s-a pecetluit în inimă dumnezeiasca Lui pomenire, mintea se va întemeia întru neclintire.

Spre aceasta dealtminteri țintește și toată străduința războiului duhovnicesc, pe care fiecare creștin trebuie să-l ducă; adică, a se nevoi către stadiul desăvârșirii lui Hristos, iar de nu așa în zadar se luptă.

În acest război stă și toată pricina felurimii nevoințelor și a întregii grele suferințe a ascezei pentru Dumnezeu.

Iar acestea toate sunt numai ca să plece din cumpăna îndurărilor Celui Bun și să-i dea din nou spre slava cea dintâi și Hristos să se pecetluiască în partea lui cugetătoare - adică în latura sa duhovnicească, așa cum Apostolul grăiește și el: Fraților, învățați-vă dar dintru acestea - că avem la îndemână un meșteșug, o măestrie duhovnicească, o anume metodă, care duce repede spre lucrătorul ei la despătimire și la vederea lui Dumnezeu.

Să fiți încredințați că toată lucrarea cea din afară, precum frunzele pomului fără rod, așa este socotită înaintea lui Dumnezeu, iar tot sufletul, care nu are paza minții se ostenește în zadar.

Să ne păzim, prin urmare, ca nu cumva să ne sfârșim viața fără rod și de prisos, să ne căim apoi în veșnicie.

III. ȘI AU ZIS ASCULTĂTORII UCENICI

Și au zis ascultătorii ucenici:

Din cele aduse până aici am putut afla, cum este trăirea celor ce sunt plăcuți Domnului și că este o anumită lucrare, care unită cu dragostea de Dumnezeu, liberează sufletul de patimi într-un timp scurt, precum și despre ceea ce are trebuință aceluia care dă lupta întru Hristos.

Da, de toate acestea noi nu ne mai îndoim acum, ci ne aflăm încredințați despre ele.

Dar ne rugăm încă a ne mai învăța:

Întrebare:

Ce este luarea aminte și cum se învrednicește cineva a o afla pe ea? Despre o astfel de lucrare suntem cu totul neînvințați.

Răspuns:

Întru numele Domnului nostru Iisus Hristos, Cel ce a zis: *“Fără de Mine nu veți putea face nimic”*.

Pe El chemându-L ajutor și împreună lucrător, mă voi ispiti și eu după putința mea, a vă arăta vouă ce anume este această luare aminte și cum, de va voi Dumnezeu, ea se va putea lucra de către voi înșivă.

Unii dintre sfinți au zis despre luarea aminte că este paza minții, iar alții păzirea inimii. Alții: trezvie, într-alt chip. Toate acestea însă, numai pe una și aceeași arată. Așa precum cineva voind a spune ceva despre pâine, ar zice felie sau îmbucătură, așa să înțelegem și despre aceasta.

Ascultă dar și tu și învață cu de-amănuntul ce este luarea aminte și care sunt deslușirile ei limpezi.

Luarea aminte este cugetarea curată spre pocăința adevărată.

Luarea aminte este sufletului chemarea cea de a doua oară.

Luarea aminte este urâciunea de lume și zălogul nezdruccinat al întoarcerii la Dumnezeu.

Luarea aminte este dezbrăcarea de păcat și însușirea din nou a virtuților desăvârșite.

Luarea aminte este ridicarea fărădelegilor noastre și chezășia de neîndoielnică însoțire cu Dumnezeu.

Luarea aminte este temelia dumnezeieștii vederi și încă mai vârtos pricinuitoarea acestei vederi. Prin ea, Dumnezeu descoperindu-și fața, se arată minții în chip lămurit.

Luarea aminte este disturbarea minții, sau mai curând statornicirea ei, cu care sufletul a fost dăruit din mila lui Dumnezeu.

Luarea aminte spargere gândurilor este, într-un anume chip, precum și palat și visterie împărătească a pomenirii de Dumnezeu și a bunurilor ce din ea ne vin.

Luarea aminte născătoarea credinței este, precum și a dragostei.

Din pricina aceasta, cineva de nu va lua aminte la sine însuși, nu va putea să îndure pre toate cele din afară ce se năpustesc asupra lui și nici să primească aceste amărăciuni cu bucurie și fără să cadă în apostazie. Fiindcă nici unul din cei ce nu iau aminte la sine însuși nu va putea zice Domnului:

“Tu sprijinatorul și scăparea mea ești”! Și dacă nu-și va pune scăparea în Cel Prea Înalt nu se va putea face nici primitorul Dragostei, întru cele dinlăuntru ale inimii.

De aceea, acest îndreptar, aceasta prea mare dintru cele mari îndrumări, pentru cei mulți și chiar pentru toți, se face mai ales prin rânduială de dascăl și învățătură.

Rar de tot sunt aceia ce au primit aceasta de-a dreptul, de la bunătatea lui Dumnezeu, fără vreo învățătură călăuzitoare, numai din sila lucrării și din fierbințeala credinței sale.

Iar ceea ce este rar, nu este lege!

IV. INDREPTAR CELUI LIPSIT DE ÎNDRUMĂTOR

Povătuitor de nu vom putea însă afla, se cade atunci cu durere a căuta. Și numai de nu vei putea în nici un chip a-l afla, cheamă pe Dumnezeu întru înfrângerea duhului tău și cu lacrimi, precum și înstrăinarea, de la dragostea de lucruri și lepădându-te de toate și rugându-L mereu pe Acela, fă cum îți zic: Să-ți fie mai întâi viața liniștită, străină de orice griji deșarte și în sine cu împăciuire față de toți. Intrând apoi în camera ta, încuie-te pe tine însuși și șezând într-un ungher împlinește pe acestea pe care ți le spun:

Tu cunoști suflarea pe care noi o sorbim. Aceasta văzduh este. Iar organul prin care noi înfăptuim această suflare nu este altceva decât inima. Inima ne este pricinuitoarea vieții și a fierbințelii noastre de trup.

Inima, prin urmare, trage spre sine duhul ca să-și potolească prin răsuflare arsura din sine. Într-adevăr, pentru ca viața să dăinuiască este nevoie ca văpaia căldurii să fie scăzută cu împreunarea răcorelii: așa încât văzduhurile acestea - cel încins în adâncul inimii și cel răcoros ce vine din afară - unul prin altul să se potolească potrivit și astfel un stadiu prielnic de căldură care să poată fi purtat.

Pricina acestei primeniri de văzduhuri, sau mai nimerit a zice, mijlocitorul ei, este plămânul, care fiind întemeiat de către Ziditorul ales, asemenea unor foale, face să intre și să iasă aerul înconjurător.

În acest chip inima își are folosul, trăgând spre ea prospețimea și dând afară arșița și păstrează astfel credincios ordinea, rânduiala aceasta pentru care a fost ea rânduită spre statornicia fapturilor noastre vii.

Prin urmare tu, așezându-te jos, și liniștindu-ți sufletul, adună-ți laolaltă mintea. Mână-o lăuntric această minte a ta, prin trecătoarea aceea anume a nasului, pe unde duhul dumnezeiesc al minții pătrunde în inimă. Cu imbold aducând-o astfel pe aceasta, silește-o să se pogoare împreună cu duhul sorbit acolo înlăuntru.

Folosul îndeletnicirii acesteia este mare, fiindcă venirea acestui oaspete întru tine, o vei simți ca pe o rodire negrăită. Mintea, odată intrată aici, ceea ce urmează din aceasta nu poate fi decât înveselire și dulceață. Asemenea celui bărbat plecat de acasă și care dacă se va

întoarce din călătorie, nu va ști ce să facă de bucurie fiindcă s-a învrednicit să-și vadă copiii și soția. Tot așa și mintea de se va împreuna cu sufletul se va umple de nepovestită desfătare și bucurie.

Tu, frate al meu, deprinde-ți dar mintea ta să nu iasă de aici cu grăbire și sânguitoare fă-ți inima ta, ca să stăruie într-o atâta de folositoare liniște și să nu se învoiască în nici un chip, ca tu să te desprinzi de acolo.

Învinge primejdia începutului prin focul sufletului tău râvnitor de îmbelșugare. Deoarece astfel, semnele de plictiseală grozavă și de temere ce se ivesc la început, din pricina acestei încuieri la lăuntru minții, precum și din oarecare alte strâmtori și ispite, le vei birui prin această virtute vitează.

Atunci, ușoare și limpezi, dintr-odată se vor arăta, de îndată de-ți vei agonisi astfel de obișnuință. Sârguința ta se va preschimba pe de-a-ntregul în îndulcire, așa încât nici una din dorințele tale nu va avea dragostea să petreacă în zadarnicile risipiri din afară, fiindcă într-adevăr, Împărăția Cerurilor înlăuntru nostru este. Pe care Împărăție, prin răpirea cea de gând, - contemplarea adică - și căutând a o ajunge prin rugăciune curată ca ea să-ți fie ceva propriu și veșnic al tău, atunci toate cele ce te împresoară din afară le vei socoti drept vrednice de scârbă și urâte.

Caută, prin urmare, numai așa precum ți-am spus, ca să pătrunzi la cea dintâi intrare și să te silești înlăuntru, să te apropii de fundul cel mai adânc și mai tănuț al inimii tale.

Iar dacă tu vei ajunge cu mintea ta acolo la locul pe care ți l-am descoperit ție, slavă și mulțumită să fie dată! Preamărește-L și saltă și Domnului dă laudă! Și lipește-te pe tine însuși cu totul de îndeletnicirea aceasta, stăruind în ea fără contenire; iar ea te va învăța pre tine și toate, toate celelalte pe care tu acum încă nu le știi din necunoștința ta.

Se cade însă ca tu să știi încă și acestea:

Mintea ta dacă a pătruns la locul inimii, tu nu trebuie să te păstrezi în tăcere și încremenire, ci să ai ca lucrare și neîncetată învățare a strigătului acesta: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluiește-mă pe mine" și pururea-pururi să nu te curmi de la aceasta.

Fiindcă, așa, cu această neclintire în Dumnezeu, chemarea aceasta a ta, păstrându-ți mintea ațintită și nevătămată, tu vei ridica vrăjmașilor mântuirii tale orice nădejde de biruință și vei ajunge ca întru liniște - neatinsă de asupririle lor - sufletul tău să se bucure de o preafericită

pace, suind din zi în zi mai mult în dragostea și dorirea Domnului.

Iar dacă, o, fratele meu, potrivit ostinelilor tale, tu nu vei izbuti să pătrunzi în ținutul inimii tale, după sfatul ce ți l-am dat, atunci fă încă tot ce ți-am spus și vei afla tot ceea ce cauți, Dumnezeu dimpreună cu tine lucrând.

Tu știi că puterea gânditoare, la tot omul, se află în pieptul său, fiindcă buzele noastre când sunt pecetluite tăcerii, noi înlăuntrul pieptului acolo gândim și ne chibzuim cu noi înșine și rugăciuni rostim acolo și psalmi, precum și alte asemenea.

Pe această putere cugetătoare, deci, dezleagă-o de tot gândul, - și aceasta o poți face dacă vei voi - și singur acest lucru poruncește-i să lucreze, adică să-ți dăruiască ție mereu cuvintele: “Doamne Iisuse.Hristoase, miluiește-mă”. Și silește-o pe ea, ca în loc de orice altă icoană de gânduri, numai pe acest chip să-l țințească, strigând înlăuntrul tău de-a pururi, numai zicerea aceasta.

Aceasta dacă vei izbândi, fără îndoială, prin toate străduințele voii tale, ți se va deschide ție intrarea inimii, cu strigarea aceasta și din adâncul ei, adânc al ostinelilor tale, tot așa cum prin “încercata noastră trăire” ni s-a făcut cunoscută și ne-a învățat și pe noi înșine de a putea împărtăși și altora.

Iar cu această prea dulce și atât de dorită sânguință a trezviei tale, ți se va adăuga și tot alaiul virtuților, dragostei, bucuriei, păcii, precum și celelalte prin care vei avea împlinite și toate cererile tale cele întru Iisus Hristos.

Cu care și Tatălui și împreună și Duhului Sfânt, slavă, putere, cinste și închinăciune înălțăm, acum și pururea și în vecii vecilor,

Amin!

CUVÂNT AL PĂRINTELUI IOAN CEL STRĂIN

către

UCENICII SĂU

Mulțumire Domnului Care în chipul acesta a binevoit către noi.

Pentru a întări în chip temeinic mintea și inimile voastre în fața unirii nemijlocite a sufletelor cu Domnul și pentru ca să nu slăbească credința voastră în Pronia cea dumnezeiască a Lui, precum și nici în “străinul” Său pe care voi l-ați aflat într-un chip neînțeles, pe calea care este aceea a mântuirii sufletelor Lui.

Cu ajutorul lui Dumnezeu, vă voi arăta vouă, deocamdată numai amintindu-vă pe scurt, câteva semne și clipe răzlețe și atâta cât se poate strecura prin tâlcul scrisului.

Vă mărturisesc cu tărie despre lucrarea Proniei lui Dumnezeu care s-a săvârșit și se săvârșește cu mine, cât despre împlinirea milelor Sale dumnezeiești, care se revarsă asupra noastră a tuturor acestora, cât și asupra acelor pe care Domnul încă îi va alege, pe căi nepătrunse și în chipuri așa de deosebite, ca drept uneltele Sale spre slava Sfântului Nume al Său.

Fericiți sunt cei care nu s-au îndoit de mine săracul vostru părinte și duhovnic și care mă aflu “străin trimis”.

Nu eu, ca făptură am ceva deosebit, fiind om cu însușiri ale firii și cu toate lipsurile, ci voia lui Dumnezeu care este minunată. Voia lui Dumnezeu m-a ales pe mine dincolo de vrednicie, ea mă călăuzește și ea sălășluiește în mine, robul Său.

Încă de pe când eram tânăr, dumnezeiasca lucrare a Proniei a avut față de inima mea și pe calea mântuirii mele m-a dăruit cu binecuvântarea harică cea dată prin moștenire. M-a dăruit de asemenea cu un îndrumător duhovnicesc sub har, care avea o mare trăire. Și iarăși, m-a dăruit de-a dreptul cu spiritul Său haric prea înțelept și foarte tare, pe această cale a pribegiei mele spirituale.

Despre aceasta v-am vorbit prin cuvânt viu de mai multe ori și cu amănunt și încă vă voi mai arăta.

Iată, încă noi *“multe vom grăi și nu vom ajunge, dar sfârșitul*

cuvintelor noastre este Domnul întru toate”, așa vorbește, ca pentru acestea, fiul lui Sirah în *Cartea Înțelepciunii* (43, 31). Și el adaugă atât de nimerit:

“Preamărindu-L, noi ce vom putea”?

Cu neputința mea pururi îi voi mulțumi că pe scara de suire a propășirii duhovnicești El mi-a dat de atâtea ori adevăruri și întăriri de har, atât de puternice!

Da, precum zice Împăratul Prooroc Solomon:

“Înțelepciunea lui Dumnezeu este mai frumoasă decât soarele și decât orânduirea stelelor: dacă o pui alături de lumină, o întrece” (7, 29, Înțelep.).

Dar prin cei slabi și neștiutori lucrează puterea Sa. *“Cât de măreț este Numele Tău, Doamne”*, zice psalmistul, *“Prin gura nepricepuților, prin gura copiilor și a pruncilor care sug, ai săvârșit Tu lauda și puterea Ta”* (Ps. 8, 2, 3).

Așa m-a dăruit Domnul cu ceea ce se numește “înmânarea harică a unei moșteniri duhovnicești, precum și încredințarea conducerii spre mântuire a sufletelor oamenilor”.

Întorcându-mă înapoi să văd întinderea străbătută, iar eu sunt călătorul care umblă de 64 de ani prin această viață, văd înapoi cum Domnul s-a grăbit dintru început, prin alegerea Sa dumnezeiască, să toarne în inima mea o nebiruită dragoste de foc către El.

Binecuvântez pe Domnul că El s-a grăbit să umple înlăuntrul meu și să mă covârșească cu milele Sale negrăite. M-am smerit întru plinătatea acestor daruri care sunt mai presus de toate bunătățile pământești și pe care lumea și mintea omenească nu le pot pătrunde.

Binecuvântez pe Domnul că din anii cei dintâi m-a dus prin căile tainice până la izvoarele nesecate care revarsă cu îmbelșugare harul și pe care le păzeau bătrânii Părinți în sihăstrie, în munți sau unghere neștiute.

Binecuvântez pe Domnul, Care din pragul fraged al bărbăției a făcut să se topească la un loc în încăperea inimii mele tinere belșugul darurilor din care și acum trăiesc și mă înnoiesc și pe care suferințele și trunchiatul drum al vieții mele totuși nu l-a pierdut, ci l-a păstrat cu grijă și cu teamă și a căutat să nu-l împuțineze. Ci, încă, dimpotrivă duhovnicește vorbind, pot mărturisi în chip neînțetat că eu, smeritul,

darul cel adevărat al Proniei, dincolo de slăbiciunea mea, l-am făcut părtășit multora dintre acei care în chip sincer au căutat. Da, El singur S-a împărtășit pe Sine întotdeauna tuturor acelor călători ai călătoriei noastre pe care Domnul i-a adus pe felurite cărări ale însăși vieții lor pământești, pentru potolirea setii sufletești a lor.

Setea Domnului este necovârșită și prin nimic nu se poate umple, iar Domnul prin Darul Lui, cu cât se revarsă, cu atât mai mult crește și umple. Așa este.

Fie mila Domnului și Harul Domnului nostru Iisus Hristos cu voi toți. Amin!

Ioan, “părintele cel strein”

NOTĂ ASUPRA EDIȚIEI

Lucrarea de față vede lumina tiparului pentru a doua oară în limba română în Editura Arhiepiscopiei Ortodoxe de Alba Iulia, inițiativa aparținând Înalț Prea Sfântului Arhiepiscop Andrei. Ca orice carte și cea de față a trecut prin faze diferite, fiecare având partea ei de greutate datorată pe de o parte manuscrisului care ne-a oferit un text greu de descifrat de către culegător, iar pe de altă, lipsei unui al doilea manuscris dintr-o altă sursă, pentru a da posibilitatea comparării textelor. Cu toate acestea s-a căutat să se asigure acuratețea textului cărții, fiind prezentat într-o formă plăcută, accesibilă tuturor.

În general, s-a respectat modul de prezentare a textului din manuscris, ajungându-se doar la schimbarea unor cuvinte pentru a asigura o mai bună înțelegere a sensului frazei care este foarte bogat în conținut, dar greu de perceput și asimilat, datorită profunzimii gândirii celui care l-a alcătuit.

Întrucât în manuscris au fost constatate frecvent cuvinte lămuritoare, închise în paranteze și având în vedere densitatea textului, pentru a ușura cititul și înțelegerea gândirii teologice adânci, am recurs la eliminarea parantezelor, lăsând cuvintele explicative așa cum au fost în text.

Ținând, apoi, seama de faptul că unele cuvinte nu încadrau cu caracterul duhovnicesc al lucrării, am ajuns la îmbunătățirea și chiar înlocuirea unor cuvinte, pentru a face textul mai accesibil cititorilor, fără a-l “sminti” pe cititor.

Date fiind citările frecvente din unii părinți cu viață îmbunătățită, acestea au fost lăsate așa cum au fost găsite și îndeosebi litera “Q” des întâlnită, urmată de o cifră care indică citarea dintr-o lucrare sau alta a vreunui sfânt părinte, litera “Q” - “Questio” nefiind altceva decât cuvântul “întrebare” în limba latină.

Pentru ca cititorul să aibă la îndemână ideea fiecărui paragraf notat cu număr, am căutat să subliniez cu cursive fraza de început, care vrea să-i sintetizeze conținutul, restul fiind lămurit de ideea de bază.

De fapt această idee este evidențiată și în Indicele și recapitularea cărții “Lucrarea minții”, aici în plus, la fiecare idee rezumată, fiind prezentată și bibliografia, autorii și titlurile lucrărilor citate.

O problemă care a fost evidențiată în text a fost și aceea a scrierii numelor și calității persoanelor de care se face amintire în lucrare. Dându-le cinstirea

cuvinită, numele și rangurile acestora au fost scrise cu literă mare ca de exemplu: Sfinții Părinți; Sfântul Teofilact; Sf. Ciprian; Sfântul Simeon Arhiepiscopul Tesalonicului etc.

Citările făcute din Sf. Scriptură le-au fost păstrate textele așa cum au fost în manuscris ca de altfel și prescurtările cărților vechi și nou testamentare.

De se vor fi strecurat în lucrare unele greșeli, rugăm cititorii să sokoată că nu cu rea voință s-au făcut acestea, ci se datorează slăbiciunii firii noastre omenești.

Cu toate acestea socotim că lucrarea, prin conținutul pe care-l are, va aduce în sufletele osârduitorilor întru cele duhovnicești, un spor de evlavie și de îmbogățire sufletească și prin aceasta realizarea unei trăiri în fâgașul spiritualității ortodoxe tradiționale.

Pr. Petru Pleșa
Consilier cultural

Cuprins

Î.P.S. Andrei Arhiepiscopul Alba Iuliei "Să se îndrepteze rugăciunea mea ca tămăia înaintea Ta"	3
Igumenul Hariton, "Câteva cuvinte ale alcătului acestei culegeri"	5

Partea I

Despre rugăciunea omului care s-a însingurat în cămara inimii sale, învăţându-se şi rugându-se în taină	11
Cuvânt înainte	11
Cap. I. Despre îndoitul înţeles al omului, al învăţături, al rugăciunii şi al cămării	13
Cap. II. Despre rugăciunea care îl încălzeşte pe om şi îl uneşte cu Dumnezeu în Dragoste	17
Cap. III. Rugăciunea rostită cu gura, dar fără luarea aminte a minţii, este zadarnică	19
Cap. IV. Rugăciunea scurtă dar deseori făcută e mai de folos decât cea lungă	21
I. RUGĂCIUNEA	24
Ce este rugăciunea şi care este legătura rugăciunii lui Iisus cu rugăciunea de obşte	35
Treptele rugăciunii	40
II. RUGĂCIUNEA LUI IISUS	56
Roadele rugăciunii	73
Învăţătura tainică	81
Despre aducerea aminte de Dumnezeu	88
III. FIINȚA VIEȚII CREȘTINE	92
Arderea duhului	116
IV. CE ÎNSEAMNĂ SĂ-ȚI CONCENTREZI MINTEA ÎN INIMĂ?	122
Însingurarea şi citirea sunt două aripi în această îndeletnicire	122
V. CUM TREBUIE SĂ STĂM CU ATENȚIA ÎN INIMĂ	139
VI. LUPTA CU PATIMILE	149
Macarie cel Mare	151
Diadoh	151
Cum ne putem cunoaște	162
Lucrarea lăuntrică şi cea din afară	165
Însingurarea	178
Când Domnul se retarge, sufletul se pustieşte	181
Trezvia şi buna cercetare	186
VII. DESPRE ÎNŞELARE	198
ÎNVĂȚĂTURA STAREȚULUI PAISIE	210
Despre rugăciunea lui Iisus ce se săvârşeşte de minte în inimă	210
Taina mântuirii descoperită prin rugăciunea neîncetată	253
Învăţătura stareţilor din Valaam despre rugăciune	263
Indicele şi recapitularea cărţii "Lucrarea minţii"	267
Rugăciunea	267
Treptele rugăciunii	269
Rugăciunea lui Iisus	272
Roadele rugăciunii	274

Învățătura tainică	275
Despre aducerea aminte de Dumnezeu	276
Ființa vieții creștine	277
Arderea duhului	280
Ce înseamnă să ne concentrăm mintea în inimă	280
Cum putem sta cu luarea aminte în inimă	283
Lupta cu patimile	284
Cum trebuie să ne cunoaștem?	287
Lucrarea dinlăuntru și din afară	288
Însingurare	289
Domnul se retrage, sufletul se pustiește	290
Trezvia și buna creștere	291
Smerenia și dragostea	292
Despre înșelare	293
Învățătura starețului Paisie despre Rugăciunea lui Iisus ce se săvârșește de către minte în inimă. Taina mântuirii descoperită prin rugăciunea neîncetată. Învățătura despre rugăciunea stareților din Valaam. Indice alfabetic asupra autorilor extraselor ce s-au făcut de către Sfinții Părinți și de nevoitorii din zilele noastre, ce au intrat în culegerea de față	295
Al lui Nichifor cel din singurătate "Cuvânt despre trezvie și paza inimii de netăgăduit și prea mult folos. Scara de cele cuprinse în cartea aceasta care este cuvânt pentru cumpătul și paza inimii	297
I. ÎNDEMN SUB FLACĂRA SABIEI DE FOC	298
II. CĂLĂUZIRI, DUHOVNICEȘTI DE LA PĂRINȚII LINIȘTII	300
Din viața și petrecerea sfântului și părintelui nostru Antonie	300
Din ale Sfântului Teodosie începătorul vieții de obște	301
Din ale Sfântului Arsenie	302
Din cele ale Sfântului Pavel cel din Latras	302
Din cele ale vieții Sfântului Sava	303
Din cele ale lui Avva Marco către Niculae	304
Din ale lui Ioan al Scării	305
Din cele ale lui Avva Isaia	306
De la Macarie cel Mare	306
Din cele ale lui Diadoh de Foticeia	307
Din cele ale lui Isaac Sirul	307
Din ale lui Ioan din Scurpantos	308
Din Simeon, Noul Teolog	308
III. ȘI AU ZIS ASCULTĂTORII UCENICI	309
Întrebare – răspuns	309
IV. ÎNDREPTAR CELUI LIPSIT DE ÎNDRUMĂTOR	311
Cuvânt al Părintelui Ioan cel strein către ucenicii săi	314

